قوَاعد اَلرّاحَة
اَلخَمْسُونَ

قَوَاعِد اَلرَّاحَةِ اَلْخَمْسُونَ

د. منى الرفاعي

تنمية ذاتية

رقم الإيداع: ٢٧٥٧/ ٢٠٢٢

تدمك: ٥-٦٢-٦٧٩٨-٩٧٧-٩٧٨

الطبعة الأولى: يناير ٢٠٢٢

إشراف عام: رباب الشهاوي

مراجعة لغوية: عبد الرحمن غريب

غلاف وإخراج فني: د. بولا وجيه

الفؤاد للنشر والتوزيع

برج سانت فاتيما – أمام جنينة مول – مدينة نصر

Alfouad_Publishing@hotmail.com

قَوَاعد اَلرّاحَة

اَلْخَمْسُونَ

د.منى الرفاعي

الفؤاد للنشـــر والتــوزيـــع

إهداء

أقدم كل الشكر والامتنان لأمي لأنها عظيمة علمتني الصبر، ومهما قدمت لها من شكر وامتنان فلن أوفيها حقها.

وللمواقف التي صمدت بها فعلمتني الإصرار والتدبر والتفكر والحب أكثر.

ولكل من خذلني فجعل مني شخصًا آخر مُحبًا للحياة وللنجاح..

ولكل من دعمني ولو بكلمة، فله عليّ حق الشكر والذكر..

وأسأل الله أن يكون عملي هذا في ميزاني وميزان من أحب، وأن يرزقني التوفيق والسداد في كل خطواتي.

د.منى الرفاعي

المقدمة

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله

أما بعد..

في كتابي السابق (كن فارقًا)، كنت أوجه دعوات ورسائل، لنكون ذا أثر وقيمة في المجتمع..

ولكن كتابي هذا للبحث معكم عن الراحة الحقيقية، التي هي في الأصل السعادة، كلنا حين نبحث عن السعادة، رغم أننا نعلم جيدًا أنها شيء نسبي، فيا صديقي دعني أخبرك أن السعادة الحقيقية موجودة في راحة البال، في هدوء وسكينة النفس، في الشعور بالرضا، في تقبل الذات، في الشعور بالامتنان، في قضاء الوقت الجيد بأبسط أنواع المُتع، في الصحة السليمة، في الحب، التسامح، التخلي عن العداء، النظر للأمور الجيدة التي من شأنها التقدم ورفع المعنويات..

دعونا نطوِي صفحات الكتاب واحدة تلو الأخرى، ولكن قبل طي الصفحات سل نفسك ما هي قواعد الراحة لديك، وهل وجدت شيئًا لمس قلبك في تلك الصفحات، إن كنت وجدت هذا فدوِّنه، ستحتاج الرجوع إليه يومًا ما..

كي نصل للراحة الحقيقية علينا المرور بعدة جوانب، كل جانب به عدة نقاط، وبهذه الجوانب في النهاية سنصل للراحة والسعادة، ولكن دعني أخبرك يا صديقي أن الحياة لا تستقيم على وتيرة واحدة، ستقابل بحياتك أيامًا مبهجة وسعيدة، وأيامًا أخرى تحوي في طياتها المشاكل والمصاعب والمحن، عليك أن تقوى عليها وتستعد لها بالخبرات والطاقة والصبر والجَلد والتحمل، ومهارات التفكير، ومهارات حل الأزمات والمشاكل، كي تستطيع النهوض من كل أزمة تمر بك، وتذكر دائمًا أنك سيد قراراتك، وأنك وحدك من يستطيع الخروج من كل أزمة تمر بها في حال أردت ذلك، قم وانهض يا صديقي واعلم أن آراء الناس تعبر عنهم وعن أفكارهم هم، فلا تتوقف عندها كثيرًا، وخذ منها ما يجعلك تتقدم للأمام ويطور منك ومن مهاراتك، واترك البقية من تلك الأفكار فلا هي ستعبر عنك، ولا هي ستقودك نحو الهدف، إذًا دعك منها.

هيا لنبدأ يا صديقي.

ولكن قبل أن نبدأ لماذا تريد معرفة محتوى الكتاب؟

ما هو مفهوم الراحة لديك؟

هل تبحث عن الراحة؟

هل الراحة تمثل لك السعادة أم ماذا؟

لو ارتبطت أمامك الراحة بتغيير بعض الأمور بحياتك هل ستفعل ذلك؟

هل قرأت الكتاب السابق "كن فارقًا"؟

هل استفدت منه شيئًا؟ هل تود قراءته إن لم تكن قرأته؟

قبل أن نتكلم بهذا الكتاب دعني أجِيبك على سؤال يشغل الكثير منا..

- هل الله يحبني؟

= نعم يحبك.

- إذًا لماذا يحدث معي كل هذا؟

= لأنه يحبك.

- كيف؟

= ألم تعلم أن الله إذا أحب عبدًا ابتلاه.

- لماذا؟

= ليقربه إليه، ليجعله يتضرع ويشكر ويصبر، ليمحو عنه سيئاته ألم تعلم (إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ) كما قال عز وجل في كتابه الكريم.

جميعنا يسأل نفسه حينما يصيبه كرب أو كدر هذا السؤال، فلا تبتئس يا صديقي، ودعك من هذا واخطُ نحو الهدف والراحة الحقيقية لتنعم بحياتك.

القاعدة الأولى:

فالله خير حافظًا

ولكن قبل أن أبدأ دعني أسألك هل لديك علم كل شيء؟

هل تعرف لماذا تُبتلَى؟ ولماذا يمنع الله عنك بعض الأمور؟

هل تعرف لماذا يقبل دعاءك في وقت معين ليس قبله أو بعده؟

هل تذكر كم بَليّة خرجت منها وكلك عجب كيف فُرجت؟

هل تذكر كم مرة تذمرت لأن الله منع عنك أمرًا معينًا ثم علمت أنه الخير؟

هل تذكر كم مرة شعرت أنها النهاية ثم وجدت أنها العناية وبداية الغيث؟

نعم كل هذا بسبب (فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) سورة يوسف آية٦٤.

تأمل هذه الآية جيدًا في كل مرة تشعر بالخطر وينجيك الله، وكل مرة تظن أنك هلكت ويدركك الله، وكل مرة بكيت فوجدت الله عندك يربِط على قلبك ويجبر خاطرك، ولكن كيف يكون الحفظ؟ وما فوائد ذاك الحفظ؟ هيا بنا يا صديقي.

كيف يكون الحفظ؟

حفظ عام:

"وهذا الحفظ يكون من الله –سبحانه وتعالى- لكل مخلوقاته وليس فقط للإنسان، وهو ما ورد في قوله تعالى في سورة (طه ٥٠): بسم الله الرحمن الرحيم (قالَ رَبُّنَا الَّذي أَعطى كُلَّ شَيءٍ خَلقَهُ ثُمَّ هَدى)، ويكون هذا الحفظ على شكل هداية المخلوقات وتيسيرها لما خُلقت له ولما فيه منفعة لها؛ مثل هدايتها لطريقة الأكل والشرب وتحصيلهما، وهدايتها للنكاح وتحصيل أسبابه، وكيفية حمايتها ودفاعها عن نفسها، وهدايتها لما يجنبها الضرر، وتوكيل الملائكة التي تحفظها مما يؤذيها بأمر الله –تعالى–".

(مقال دعاء سمارة).

حفظ خاص:

"وهذا الحفظ يكون فقط لأولياء الله -تعالى- من عباده الصالحين، ويكون بحفظ إيمانهم مما يزعزعه، أو مما يُدخل التشكيك في يقينهم بالله –سبحانه وتعالى- من صنوف الفتن والشبهات والشهوات، وهذا المعنى هو الوارد في الحديث الشريف: (احفَظِ اللهَّ يحفَظكَ، احفَظِ اللهَّ تَجِدْهُ تجاهَكَ)، ليكون الحفظ هنا بمعنى عدم التضييع؛ أي أن الله تعالى لا يضيع عباده الذين يتمسكون بشرعه وطاعته".

فلنحافظ على حفظ الله لنا بالتقرب إليه، وعبادته حق العبادة، والبعد عن كل ما يبعدنا عن الله وتقبل الدعاء، فباب الله هو الباب الوحيد الذي يكون انكسارنا فيه عزة، وتضرعنا نجاة، وقبولنا رحمة، وتسليمنا عونًا ومددًا.

فوائد الحفظ:

- قبول الدعاء.
- الشعور بالأمن، الراحة، والطمأنينة.
- الشعور بعدم الوحدة بجانب الله.
- الشعور بالرضا تجاه كل الأمور، مما يؤدي إلى وصولك للراحة النفسية.
- الشعور بالتجلي، الراحة، والحب.
- التخلي عن الكراهية والبغض اللذين يسببان الألم النفسي ثم الجسدي.
- الوصول لقمة التسامح، والعطاء، الذي بدوره يؤدي لصلاح وسلامة العلاقات وجودتها.
- فهم الرسائل الربانية.
- الوصول للحكمة الحقيقية.

- التسليم لمراد الله.

كل هذه العطايا والمنح بفضل حفظ الله لك، لذا عليك أن تتمعن جيدًا فيها قبل الرد على سؤالي، ألا تستحق منك هذه العطايا المحاولة للمحافظة عليها؟

القاعدة الثانية:

ولئن شكرتم لأزيدنكم

لتحافظ على النعم عليك بالشكر، هل تفكرت يومًا كيف لهذا القلب أن ينبض دون أن تقوم أنت بعملية النبض، ينبض وأنت نائم دون توقف، تخيل لو نبض القلب بيدك، هل كنت تستطيع فعل أي شيء آخر؟ هل كنت لتعمل، أو لتأكل، أو حتى لتنام وترتاح؟ تعالَ معي لنرى تكنيك عمل القلب يا صديقي. القلب يا صديقي ينقبض وينبسط دون تفكير منك أو مجهود، يعمل بإرادة الله وحده، فعضلة القلب عضلة لا إرادية مخططة، وهذا من رحمة الله بنا، تضخ الدم في الشرايين بنسب محددة للحفاظ على سلامة جميع الأعضاء وعدم تلفها، وحتى لا يحدث انسداد بأحد الشرايين، ولا تحدث جلطات الدم، فعمل القلب وحده يحتاج لتدبر وتأمل، يا إنسان إذا كنت لا تملك حتى الحفاظ على حياتك! وإذا كنت لا تستطيع التحكم بنبض قلبك! فلماذا تحزن؟ هل هناك شيء أثمن من حياتك؟ هل هناك ما تخشى عليه أكثر من نفسك؟ لذا حاول أن تخفف من وطأة القلق والهم على قلبك، لك أن تتخيل أن هذا جزء بسيط عن عمل القلب، وهو جزء بسيط من أعضاء جسمك يتحرك ويعمل بكفاءة عالية دون حول منك

ولا قوة، حتى بدون تفكير منك، ألا يستحق الشكر والامتنان لله على خلقه الذي أبدعه، هذا فقط القلب، ما بالك بباقي الأعضاء مثلًا الكلى وعملها، أو حتى حركة العين، هذا غير عملية الإخراج التي هي في حد ذاتها نعمة لا نستطيع مهما فعلنا تحصيل حق الشكر عليها.

وللشكر مراتب كثيرة، منها معرفة قدر وقيمة النعمة، والبعد عن المعاصي للحفاظ عليها، والدعاء المستمر، واستعمال هذه النعم في الخير.

والشكر يا صديقي يأتي بالزيادة، فهذا قانون واستحقاق كوني، متى شكرت زادك الله من نعمه وفضله، وأعطاك أكثر مما تطلب وتتمنَّى.......

القاعدة الثالثة:

اليسر بعد العسر يتبعه

تخيل كلما اشتد الضيق أنه حان الوقت للفرج، فأشد أوقات الليل ظلمة وسوادًا قبيل الفجر، فلا تحزن كلما مررت بضيق، وردد "إن الله معي، رب العسر والشدائد سيرفع ما ألَّم بي، سينجيني من كل كربة وحزن، وسيرفع عني الألم، هذا ظني بربي"، ولكن سل نفسك يا صديقي:

ما الحكمة من الضيق أو الشدة التي أمر بها؟

ما مراد الله من هذا؟ هل ليقربني أم ليعلمني؟

هل هذا الضيق هو الأقوى على الإطلاق وليس بعده شيء؟

هل هذه أول مرة وآخر مرة سأحزن بها؟

وأخيرًا هل تستمر الحياة على وتيرة واحدة؟

بالطبع لا، لذا لا تعطِ الأمور أكثر من قدرها، ودعها تمر بسلام دون أن تأخذ منك راحة بالك وسلامتك النفسية، فهل تعلم يا صديقي أن القلق والتوتر يؤثران بالسلب على صحتك النفسية! ويحرمانك متع الحياة، سل نفسك الآن:

بماذا يفيدني القلق؟

لماذا أنا قلق؟

ماذا أستطيع أن أفعل لأتخلص من القلق؟

هل حياتي مع القلق أفضل؟

بعد هذا من المفترض أن تدرك قيمة يومك وحياتك، عليك أن تنتبه أن القلق لص يسرق منك متع الحياة، فقط قرر التخطيط لحياتك وللتخلص من كل ما يزعجك، ويسبب لك القلق.

ولكي نتخلص من كل هذا تعالَ نطبق سويًا نظرية الثلاث دقائق. يقول الشيخ عائض القرني في كتابه (وأخيرًا اكتشفت السعادة): "كنت في ضيافة الأستاذ (عبدالعزيز التويجري)، من أعيان القصيم ببريدة وقد أرهقت طيلة النهار من المحاضرات والندوات واللقاءات، ولما قرب العصر أخذني بيده إلى غرفه في منزله، وقال: أريد منك ثلاث دقائق ترتاح فيها راحة عجيبة، وكأن هذا من الطب الصيني!

وكان الوقت ضيقًا لا يسمح بأكثر من دقائق للراحة، فاستلقيت على ظهري، فقال: أغلق عينيك، أغلق فمك، انس الدنيا!

وبدأت معه لأغلق عيني، ومعنى أغلق العينين: أنك لن ترى مشاهد تذكرك بالحياة أو المشكلات أو الهموم أو الأحزان؛ وإغلاق الفم معناه أنك لن تتحدث، وأصبحت مستعدًا للاستسلام للراحة؛ وانس الدنيا معناه: ألا تشغل ذهنك في التفكر في عالم الحياة الدنيا، فإن الله يحكمها سبحانه مُصرفها مُدبرها. أول مرة جربت فيها هذه النظرية لم أشعر بفارق كبير، نعم كان هناك فرق ولكنه ضئيل وكانت المشوشات عندي أعلى، ولكن مرة تلو الأخرى وجدت الفارق الذي بحثت عنه طويلًا، وجدت في هذه الدقائق الراحة التي تعينني على إكمال اليوم".

جربها ولن تندم..

ما شعورك الآن؟

وفي نهاية هذه القاعدة لا يسعني إلا أن أقول لكم أعزائي مجموعة من النصائح علها تكون الضوء لكم في الليالي المظلمة..

قوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم (لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا) (الطلاق ١) والمقصود في الآية الكريمة الرجعة كما في مختصر الطبري ولكن لنجعل هذه الآية أمام أعيننا في كل ما يؤرقنا في الحياة، فلعل هذا الأمر وهذه

المحنة يخرج من جوفها ما يقر أعيننا ويسعدنا، فأنت لا تدري الحكمة من الأمر، ولا تعلم مراد الله من وضعك أنت بها، فلا تتكدر وتيأس وقل الحمد لله.

وقوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم (وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمْ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ) (الأحزاب ٣٦) والمعنى أن يتخيروا من أمرهم غير الذي قضى الله فيهم كما في تفسير مختصر الطبري.

فهل كنت ستتخير لنفسك أنت أفضل مما اختاره الله لك، فلتحمد الله وتشكره فخياراتنا مهما كانت مدروسة لن تكون أفضل مما اختار الله لنا..

لا تنظر لما في يد غيرك متمنيًا زواله منه لأنه ليس لديك.

لا تحقد ولا تحسد تعش أفضل الناس وأكرمهم..

قدم الحب وتميز به تسعد بمن تحب وتتقي شر من لا يحب.

عش في الحياة على أنها رحلة قصيرة كلنا فيها مفارق فلا داعي للحزن أو الكدر.

استمتع بما لديك اليوم ولا تنتظر أن تتمتع به غدًا فربما يأتي غدًا برياح لا تسعدك؛ أو يأتي وتكن أنت قد رحلت.

اجعل لنفسك من الكتاب صديقًا فلن يخذلك أبدًا، وإنما ينير لك الطريق.

وفي ختام هذه القاعدة أتمنى أن تكون قد حصلت على قسط من الراحة

إن كان كذلك فلتكتب ما هو ؟

....

....

....

....

القاعدة الرابعة:

انتبه لصحتك النفسية

لن نغفل أهمية الصحة النفسية إن أردنا الوصول للراحة الحقيقية، فهذه القاعدة ستدل على رسوخ الشخصية وقوتها، أو مدى الضعف والوهن فيها، وبداية قوة ومتانة الجانب النفسي تأتي من صحة الشخص وسلامته النفسية التي تتكون عن طريق الأفكار والمعتقدات الموروثة، والتي بدورها تؤثر على تقدير الفرد لذاته، وتسامحه معها ومع الآخرين.

متى أعرف بأني أنعم بصحة نفسية جيدة؟

- عندما أستطيع تقبلي لذاتي ولحدود قدراتي مع السعي على تطويرها.
- عندما أكون محبًا للحياة مقبلًا عليها.
- عندما أتميز بالروح الإيجابية والتسامح والحب.
- عندما أقدر كل النعم التي لديَّ.
- عندما أسعى لتحقيق أحلامي وأترك الجدال والنقد واللوم المستمرين على الحياة والبشر...

ولكن ما هي الصحة النفسية؟

اهتمّت مجموعة من المدارس النفسية بوضع تعريفات للصحّة النفسية، وهي:

تعريف مدرسة التحليل النفسي: يمثّل هذه المدرسة عالم النفس فرويد، وعرّفَ الصحة النفسية بأنها القدرة على القيام بالعمل، طالما أن الإنسان لا يُعاني من أي مرض يمنعه من ذلك، وبالتالي تعتبر هذه المدرسة الصحة النفسية بأنها نقيض للمرض.

تعريف المدرسة السلوكية: هي اختيار الفرد السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه، بالاعتماد على الأفكار الاجتماعية التي اكتسبها من المجتمع الذي يعيش فيه.

تعريف المدرسة الإنسانية: يمثل هذه المدرسة العالم ماسلو، وعرّف الصحة النفسيّة بأنها امتلاك الإنسان شخصية سوية، تساعده على التعامل مع الأحداث التي تحدث معه، وتختلف عن الشخصيّة غير السوية والتي لا تتمكّن من التعامل بشكل جيّد مع الأحداث المحيطة به.

وهنا علينا ألا نغفل دور الأسرة والمجتمع، لأنهم أساس التنشئة، فعلى الأسرة ما يقارب نسبة ٧٠٪ من التربية والمجتمع ال٣٠٪ الباقية، فالأسرة تربي قبل الشارع والمدرسة من خلال زرع القيم والمفاهيم والمعتقدات في السنوات الست

الأولى أي ما قبل المدرسة، فيحنما أربي أبنائي على القيم السليمة والعادات الإيجابية يصبح بصحة نفسية جيدة، والعكس حينما يتربى على الخذلان وفقد الحب والرعاية والاهتمام يصبح شخصًا مريضًا مضطربًا نفسيًا غير قادر على تقديم الحب أو النفع.

القاعدة الخامسة:

انتبه لأفكارك

تتكون الأفكار عن طريق:

المؤثرات الخارجية: الأسرة/ المجتمع/ الرفاق/ وسائل الإعلام/ المدرسة.

المؤثرات الداخلية: الإدراك الحسي لتلك المؤثرات الخارجية والتفاعل معها.

تلك الأفكار التي تكون النواة الأساسية في فهمنا للحياة وتعاملنا مع الغير.

تخيل أن:

أفكارك عن الناس أنهم سيئون فكيف ستتعامل معهم؟

أفكارك عن نفسك أنك لا تستطيع النهوض مرة أخرى فكيف ستنهض بعد السقوط؟

أفكارك عن الحياة أنها جميلة وتستحق التمتع بها فكيف ستقبل عليها؟

أفكارك عن عائلتك أنها جميلة وداعمة فكيف سيكون انتماؤك لها؟

ولكن اعلم أن تلك الأفكار سيتم ترجمتها من خلال عقلك لتصبح مرشدك للطريق متى ما احتجت إليها لذا فانتبه للمصدر ونوعية المعلومة.

ولتعلم يا صديقي أن الإنسان يتحدث إلى نفسه بحدود من ٥٠٠٠ إلى ٨٠٠٠ كلمة يوميًّا، منها ٨٠٪ سلبي.

وأن العقل الباطن هو فقط ينقل ويخزن المعلومات، ثم يتصرف وفق المعلومات المنقولة إليه.

لذلك حاول أن يكون كل ما يُنقل لعقلك الباطن إيجابيًّا.

القاعدة السادسة:

أنت ما تعتقده عن نفسك

فتخلَّ عن كل معتقد يحط من قدرك.

المعتقدات من وجهة نظري هي ما تكون لدينا من معارف وقيم وعادات توارثنها جيل بعد جيل دون النظر لمدى صحتها ومدى تأثيرها على الفرد.

من تلك المعتقدات الآتي:

أعطِ الحلق لمن لا يملك أذنًا (إدى الحلق للي بلا ودان):

وهذا المعتقد خاطئ، فهو يعني عدم تمييز الله لمن يعطي وماذا وكيف حاشاه عز وجل من هذا الافتراء والجهل، فأصبح لدينا بعد الإيمان بهذا المثل حسد وحقد على من يملكون نعمة لا نملكها، ولم يتوقف الأمر عند البعض على تمنِّي تلك النعمة، بل وصل إلى تمني زوالها من الآخرين.

بعد ما شاب ودوه الكتاب: وهذا المثل إن دل عن شيء فهو يقول لكل من كبر بالعمر اذهب واقتل نفسك فأنت لن تستطيع التعلم بعدما كبرت، فبالتالي لم تعد تنفع بشيء، ولكن يا صديقي طلب العلم لم يرتبط بعمر معين، فكما قال ﷺ عن فضل طلب العلم عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: سمعت رسول

الله يقول: «مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا، سَهَّلَ اللهُ لَهُ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ، وَإِنَّ الْمَلاَئِكَةَ لَتَضَعُ أَجْنِحَتَهَا رِضًا لِطَالِبِ الْعِلْمِ، وَإِنَّ طَالِبَ الْعِلْمِ يَسْتَغْفِرُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاءِ وَالأَرْضِ، حَتَّى الْحِيتَانِ فِي الْمَاءِ، وَإِنَّ فَضْلَ الْعَالِمِ عَلَى الْعَابِدِ، كَفَضْلِ الْقَمَرِ عَلَى سَائِرِ الْكَوَاكِبِ، إِنَّ الْعُلَمَاءَ هُمْ وَرَثَةُ الأَنْبِيَاءِ، إِنَّ الأَنْبِيَاءَ لَمْ يُوَرِّثُوا دِينَارًا وَلاَ دِرْهَمًا، إِنَّمَا وَرَّثُوا الْعِلْمَ، فَمَنْ أَخَذَهُ أَخَذَ بِحَظٍّ وَافِرٍ». أخرجه أحمد.

اخدع قبل أن يخدعوك: وهذا ينادي للتعامل بخبث ومكر وخداع، وهنا سأسألك: هل أن متأكد من أن الناس تدبر لخداعك؟ هل دخلت إلى قلوبهم ونواياهم ووجدت الخداع كامنًا فيها؟

لم تدعُ أي من الديانات السماوية للخداع، فهو فعل مكروه وسلوك سيئ.

هذه بعض المعتقدات الخاطئة فلو ظللنا نذكرها كلها لكتبت في مجلدات، تعلمناها وتوارثناها من الصغر حتى صرنا نؤمن بها عن ظهر قلب، ونتشاركها مع الآخرين، ليفعلوا مثلنا، فانتبه يا صديقي لكل فكرة وعادة تدخلها إلى عقلك، كي تنعم بحياة هادئة وجميلة، ولتدرك أن الله خلقنا مختلفين، ولكل منا عقله وفكره، فخذ ما يتناسب مع دينك وعقلك وقدراتك ودع الباقي، واترك

كل معتقد يتنافى مع حب العلم أو النجاح، أو يحث في داخله على أي سلوك سيئ.....

ولتضع في ذهنك أنك تشكيلة معتقد تكوّن داخلك حتى صرت مؤمنًا به، فلا تؤمن بمعتقد يحط من قدرك، ويشكّل داخلك شخصًا ضعيفًا ومهزومًا. كن أنت لتكوّن داخلك كل معتقد يدل عليك، ويدل على شخصيتك الجميلة.

القاعدة السابعة:

قدِّر ذاتك

في هذه القاعدة بالتحديد لن أطيل عليكم، ولكن فلتعلم أنك عظيم خُلقت بيد عظيم، فقدر نفسك وأعطها حقها كما يجب.

واعلم أن الله أعطاك القدرة على التحدي والعمل والوصول للهدف فتبسم واعلم قيمتك الحقيقية وقدراتك المدفونة بداخلك.

واسعَ لتصل لذاتك الحقيقية بالحب والعطاء والأمل والثقة بالله واليقين بأن الله لن يخذلك، وسيدبر لك أمرك فأقبل على الحياة كما هي.

حينما تعلم من أنت بحق ستصل لتقديرك لذاتك، واعلم أن الناس لن تراك ولن تقدرك ما دمت لن تقدر ذاتك، فأنت الأساس وتقديرك لذاتك

- ❖ سيجعلك أقوى من المواقف التي تواجهك.
- ❖ سيعطي لنفسك حقها ويرحمك من جلدها.
- ❖ سيعلمك كيف تقود حياتك وتمسك زمام أمورها.
- ❖ سينير لك الطريق ويجعلك تضيء للآخرين.

❖ سيجعل منك قائدًا حكيمًا، وصديقًا كريمًا.

فهلا قدرنا أنفسنا؟ وسرنا بها برفق، لتخرج لنا كنوزها المدفونة، وتقدم لنا عطاءها غير المحدود، وترافقنا بحب ورحمة في انكسارنا ولحظات ضعفنا.

القاعدة الثامنة:

تسامح

تسامح لتسعد، تسامح لتمضي في طريقك بأمان تسامح لتعبش حياة أفضل خالية من الحقد والحسد والكراهية، تسامح لتنعم بقلب هين لين.

فعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (ألا أخبركم بمن يحرم على النَّار، وبمن تحرم النَّار عليه؟ على كلِّ هيِّن ليِّن قريب سهل).

قال القاري: (قريب) أي: من النَّاس بمجالستهم في محافل الطَّاعة، وملاطفتهم قدر الطَّاعة. (سهل) أي: في قضاء حوائجهم، أو معناه: أنه سمح القضاء، سمح الاقتضاء، سمح البيع، سمح الشِّراء، [٨٦٨] (مرقاة المفاتيح) للقاري.

تخيل أنك بتسامحك تسمو في الدنيا بمحبة الناس، وقربك للقلوب، وفي الآخرة بدخولك الجنة، ونجاتك من النار.

أمامك خياران عندما يسيء لك أحدهم، إما الحقد والخوف والضغائن، أو التسامح والسير قدمًا في طريقك للنجاة..

ولكن ما هو التسامح: هو التخلي عن الحقد والضغائن، عن الاستياء والرغبة في الانتقام، والتحلي بمشاعر الرحمة والعفو والرأفة.

لمَ نتسامح؟ هلا فكرت بها؟

لأن للتسامح فوائد عدة منها:

- ❖ إقامة علاقات صحية وسليمة وقوية.
- ❖ تقليل المشاحنات والغضب والأحقاد.
- ❖ سلامة القلب من الضغائن والكراهية.
- ❖ زيادة الشعور بتقدير الذات والثقة بالنفس.
- ❖ الوقاية من أمراض ضغط الدم والاكتئاب.
- ❖ الحد من القلق والتوتر.
- ❖ تقوية الجهاز المناعي.

تخيل بأن ما أصابك من أذًى من شخص ما كوّن لديك جمرة من نار، تحملها على قلبك كل صباح ومساء، تسير بها، تؤلمك أنت قبل الآخر، تتأجج بداخلك فلا هي تنطفئ، ولا أنت تستمتع بحياتك، فلماذا يا صديقي لا تطفئها بالحب والتسامح، ليس معنى أن تسامح أن تبقى بجانب من خذلك يومًا، ولكن معناه أنك تريد لنفسك النجاة من نار تأكل قلبك، وتهلك عافيتك، وتسرق عمرك، فكلما فكرت في الانتقام والكراهية استنفدت طاقتك، وأهلكت راحتك.

أما زلت لا تريد أن تسامح؟! سامح لأجلك؛ سامح لتحيا كما تحب.

في نهاية هذه القاعدة عليك الاعتراف بأننا جميعًا نخطئ ونصيب، لذا علينا معرفة أين أخطأنا لنصل لسلامتنا النفسية، وبداية الخيط سيكون عند أفكارنا التي تكونت وتشكلت بسبب المعتقدات التي توارثناها من الأسرة والمجتمع، فلنحطم أصنامًا بنيناها عن طريق الخطأ، صارت من الوقت سجنًا لنا، فلنغير من واقعنا ما لا يستحق، ولنحذف من حياتنا أجزاء تستحق الحذف، فراحتنا هي الأهم، وهي الكنز الذي نطوق للحصول عليه، فلا المال يجني لنا الراحة، ولا القصور، وإنما شعورنا بأن لدينا قلبًا مطمئنًا، وروحًا تغمرها السكينة، ونفسًا تستطيع الابتهاج بأبسط الأمور، واعلم يا صديقي أن أي شيء يكلفك راحتك النفسية هو باهظ الثمن لكنه لا يستحق، فراجع نفسك جيدًا قبل اتخاذ أي قرار بشأنه أن يغير حياتك.

القاعدة التاسعة:

اهتم بالجانب الاجتماعي

لنرقى بحياتنا ونصل للراحة علينا تنمية جوانب حياتنا ككل والنهوض بأنفسنا، والسعي للتعلم والإتقان والمعرفة، والجانب الاجتماعي من أهم الجوانب على الإطلاق، فهو مضمون علاقاتنا، ودليل مهاراتنا، فالعلاقات الجيدة تحتاج إلى مهارات قوية للتعامل بشكل سليم، ولكن ما هي المهارات المطلوبة منا لتصبح علاقاتنا سليمة وغير مسمومة؟

الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، السيطرة على النفس، الذكاء، الحماس، الطموح، الابتكار والإبداع، اللباقة، التفاؤل والمرح، والمرونة.

فلنبدأ بالثقة بالنفس: في القاموس، تعريف الثقة بالنفس هي "ثقة الإنسان في قدراته وفي صفاته وفي تقييمه للأمور"، وفي علم النفس، يعرّف الإنسان الواثق من نفسه بأنه شخص يحترم ذاته ويقدّرها، ويحب نفسه ولا يؤذيها، ويدرك كفاءته، ويثق بقدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة.

إذًا فالواثق هو من يستطيع تقييم حياته وخوض كل المعارك التي تسعى لهزيمته في الحياة، هو الذي يستطيع النهوض في كل مرة معلنًا للحياة عن قدراته

ومواهبه، معلنًا التحدي مع الأمل، قائلًا للحياة وللجميع من يريد النجاح فليثق بنفسه مثلي، ففي الثقة قوة، وبها راحة، ومعاها نجاح وللوصول إلى الثقة إن كنت ممن استطاعت الحياة هزيمته في وقتٍ ما، وشكله المجتمع والمعتقدات، وأضعف قدراته على التحدي والمواجهة، تستطيع أن تعثر على ثقتك مرة أخرى، تستطيع النهوض من تحت ركام الحياة، جرب تلك الأمور عازمًا النهوض وعودة الثقة، معلنًا للحياة الحب.

ابدأ بالتفاؤل والحب يومك.

تعرف على نقاط قوتك وضعفك.

تقبل نفسك كما هي معلنًا عليها الحب.

أظهر الامتنان والتسامح ففيهما طاقة عظيمة.

تعلم شيئًا جديدًا حتى لو كان بسيطًا تعلمه حد الإتقان.

اعمل على توسيع دائرة معارفك.

طور ذاتك ونمِّ مهاراتك.

قم بالقراءة وحضور الدورات التدريبية.

ساعد غيرك على تعلم شيء جديد.

قم بزيارة دور المسنين أو دور الأيتام أو حتى مشافي الأورام، لتدرك قيمة النعمة التي أنت عليها.

ضع لنفسك خططًا وأهدافًا ورتبها واجعل لها مدة زمنية ولكن قم بتجزئتها، حتى لا تيأس ولا تمل، وتنجز أكبر قدر منها حتى تصل لنهايتها.

تمرد على كل سلبي حولك برحمة مع حزم بعدم قبول تلك السلبيات بحياتك مرة أخرى.

إذا استطعت فعل تلك الأشياء أضمن لك بعدها ثقة تامة بالنفس وبالقدرات، ونصيحتي لك لا تتخلَّ عن نفسك فأنت مصدر القوة لها، أحببها كما هي لتستطيع أن تغيرها إن أردت ذلك.

الاتزان الانفعالي: ويعرف من منظور نفسي على أنه قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، مما يمنع ظهورها بشدة كضبط انفعالاته في حالات الغيرة والغضب والحب والفرح، ليبدو الشخص المتزن انفعاليًا حليمًا كاظمًا للغيظ وغير مبالغ في الحب والفرح والمرح والنجاح وغيرها.

ويقول عالم النفس ويلسون: إن توجه الفرد لممارسة جهد ذاتي، أو توجهه لتعديل سلوك سلبي يعاني من نتائجه وإبداله بسلوك أكثر مقبولية، يدل على

مدى قدرته على النجاح والتغيير، أو أن يكافئ نفسه معنويًا وماديًا كلما نجح في تحقيق النتيجة المرغوبة، وهو ما يوصله بعد تراكم خبراته إلى إنسان متزن انفعاليًا وهو أحد سمات الشخصية السوية.

فكلما ضاقت بك نفسك ووجدتها تريد التعبير بكل الطرق، سواء كانت صحيحة أو خاطئة فلتسيطر أنت عليها لتسمو بها، وذكرها بقوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم (الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران)١٣٤.

لتحصل على راحتك فليس كل ما يقال يستحق الرد أو الانفعال.

السيطرة على النفس: يشير مفهوم التحكم والسيطرة في علم النفس عمومًا إلى كيفية تنظيم الشخص نفسه أو رغبته في تنظيم بيئته، حيث ركز عدد من الباحثين على جانب ذي صلة، لكن متميز من السيطرة، أي تجربة الشعور بالسيطرة أو الشعور بالتحكم، خاصة من قبل الآخرين، بدلًا من الشعور بالاستقلالية أو الحرية.

من بين الباحثين الأوائل الذين حددوا أن هذا المجال مهم لعلم النفس الاجتماعي كان ريتشارد دي تشارمز في الستينيات، حيث تكهن بأن العديد من

النتائج الإيجابية التي تم ربطها سابقًا بموضع تحكم داخلي كانت، بشكل أكثر دقة وظيفة الشعور بالحرية بدلا من التحكم، من خلال القيام بذلك، كان يغير التركيز من التحكم في النتائج إلى التحكم في السلوك، ويسأل بشكل أساسي عما إذا كان الناس يتحكمون في سلوكهم الخاص أو ما إذا كان يتم التحكم فيه من قبل الآخرين.

ولكي تتعلم السيطرة على نفسك أولًا عليك تعلم فعل بعض الأمور في أوقاتها مثل الصلاة، عود نفسك على أدائها في أوقاتها ولا تجعل التأخير عادتك، كي يتسنَّى لك السيطرة على نفسك وشهواتك ورغباتك، حدد لنفسك موعدًا تخلد فيه إلى النوم، ولا تجعل السهر عادتك لتحافظ على صحتك، عود نفسك المشي بشكل يومي لتخرج السموم من جسمك، وتحافظ على لياقتك البدنية، خطط لحياتك واسعَ جاهدًا لتنفيذ تلك الخطط، ولا تستسلم للملل والعجز، كل هذه الأمور هي فقط لتعويدك السيطرة على نفسك، فإذا تعلمت ذلك وأتقنته فستقوى على فعل الكثير، ستحصل على المزيد من الصحة النفسية لأنك ستتعلم متى وكيف ترد وعلى ماذا ترد، ستتعلم السيطرة على نفسك التي من شأنها أن تجعلك لا تنجرف تحت أهواء الآخرين وهذا هو الأهم لراحتك.

الذكاء: وهو يعني الفهم وسرعة البديهة، وهو نشاط فكري ومعرفي يقوم به العقل، وليس مشروطًا بالتحصيل الأكاديمي.

ولكنه يساعدنا على فهم الآخر، وتكوين علاقات جيدة من خلال تخمين طبيعة الآخر، ونمطه التمثيلي، وكيفية التعامل معه.

وبهذا الذكاء نستطيع فعل الكثير كتطوير مهاراتنا، وتحسين علاقاتنا، وتتويج نجاحتنا.

الحماسة: هي شعور يتولد لدى الإنسان عند إقدامه على عمل شيء يحبه.

والحماسة الصحيح، أما الحماس فغلط شائع. وفي «لسان العرب»: حَمِسَ الشر اشتد، وكذلك حَمِشَ، وحَمِسَ بالشيء عَلِقَ به (أي تحمّسَ له وتعلق به).

والحماسة هي الوقود الذي يحركنا نحو الهدف.... والحماسة القوة الدافعة التي تساعدنا على تحقيق آمالنا، والطُّرق المؤدية إلى الرغبة المشتعلة التي تفجر القدرات اللا محدودة المدفونة بداخلنا.. والحماسة الملتهبة مع الإصرار الجامح هو ما يحقق النجاح والتميز... وهو الذي يحرك حياتنا للأمام ولمزيد من النجاح والتقدم، كل هذا فقط لتغمرنا المحبة والثقة والسعادة والرضا لنحصل على الراحة الحقيقية، هل أدركت الآن قيمة ذلك؟

الطموح: هو تلك الرغبة في تحقيق شيء ما، هو رغبتنا في تطوير أنفسنا، هو حبنا للنجاح أو التقدير، أو ما أسميه أنا بأنه هو ما يبقينا على قيد الحياة متأملين منها الخير والوصول لما ترنو إليه أنفسنا، ذاك هو الطموح الذي يجعلنا ننهض كل صباح منتظرين أخبار سارة تقول لنا بأننا نجحنا ووضعنا بصمتنا في قلب أحدهم.

فلا تجعل أحدهم يسرق منك طموحك، أو يقتله بداخلك، بل اجعله يولد كل صباح ويكبر بداخلك، وإن شئت فاجعل الكون كله يتسع لحلمك وطموحك أنت.

الابتكار هو: قدرة الفرد على إيجاد أفكار، أو أساليب، أو مفاهيم جديدة، وتنفيذها بأسلوب جديد غير مألوف لدى الأفراد الآخرين، على أن تتناسب مع موقف معين، كما تعبّر عن قدرة الفرد على استخدام الأفكار والمعلومات والأدوات الموجودة، بطريقة مستحدَثة وجديدة.

أما الإبداع هو: قدرة الشخص على استخدام المهارات العقلية لإيجاد أفكار جديدة، خارجة عن المألوف، وهو القدرة على خلق وإيجاد أفكار جديدة ومبتكرة. كما أن الإبداع ليس سلوكًا وراثيًّا، وإنما سلوك قابل للتعلم والتطوير

لدى الأفراد، وهو مهارة إيجاد الأفكار وحلول للمشكلات، على أن تكون أفكارًا نادرة وفريدة من نوعها.

لذا حتى لو لم تكن مبدعًا تستطيع تعلم الإبداع عن طريق عدة وسائل منها:

- ❖ حب التعلم والاستطلاع.
- ❖ مهارات تطوير الذات.
- ❖ المرونة ومعرفة مستويات التفكير الإبداعي.
- ❖ حضور الورش والدورات التدريبية الخاصة بطرق التفكير.
- ❖ محاولة الخروج بالتفكير عن المستوى العادي والمألوف للوصول للإبداع.
- ❖ التركيز على كل ما يفيد وليس كل الأشياء.

اللباقة: إنّ المعنى الاصطلاحي لمفهوم اللباقة يُعبّر عن قُدرة الفرد على امتلاك الأساسيّات العامّة للتّعامل مع الآخرين، بناءً على ما تَحصّل من مَعرفة الاتجاه الذهني لهم وانطباعاتهم وردود أفعالهم حيال المواقف المتوقّعة، وما يتضمّن ذلك من انتقاء الألفاظ والتعبيرات والإيحاءات والإيماءات، وحتّى النبرات الصوتية التي تبعث الرغبة والرّاحة في نفس المُحاور، وتُجنّبه الإحساس بالضيق

والاستفزاز والقلق، واللباقة سلوك مُتدرَّب يتنامى بالتدريب والتّوجيه والتّوطين.

تخيل أن تكون محبوبًا بين الناس بسبب لباقتك في الأسلوب والكلام وحتى الصمت، اللباقة ليست فقط أسلوب حوار، بل تعامل وحياة، أن تعرف كيف تتحدث ومتى تصمت وبأي لغة جسد تعبر، أن يتناسب صوتك مع حدود الوجود وأعمارهم وأنماطهم الشخصية، جربها ولن تندم فذات مرة قرأت عن فتاة تقول كنت أبعث لإحدى الموظفات مهامها لذلك اليوم، فبعثت لها تسجيلًا صوتيًّا بتلك المهام، فردت عليَّ قائلة "ليت جميع المهام تأتيني بصوتك الراقي الجميل"! وتقول في يوم آخر "هاتفتني أمي لتطلب مني أن أقول بعمل معين في المنزل فطلبت منها أن تفعل هي"، فرددت قائلة: أنت تفعلين أفضل مني، فعندما عدت من عملي فعلت ما طلبت على أكمل وجه لمجرد أن أشعرتني بقيمتي، فهلا أدركنا قيمة الكلمات وأثر وقعها في النفس؟ وهلا أصبحنا لبقين أكثر لتكون ردات الفعل أجمل من الفعل بدلًا عن العكس؟

التفاؤل والمرح: هما ما يميزان أي شخص على وجه الأرض، يجعلان له شخصية جذابة ومميزة، حتى في أحلك الأوقات تجد المهموم يذهب لذاك

المتفائل ليجد عنده بعض الراحة، لينسى معه تلك الهموم وكدر الحياة، فالشخص المتفائل المرح هو ذاك الذي يعلم أن الحياة ستمضي بكل ما فيها، فلا يكترث لها لدرجة الحزن والأسى، ولا يبالي بما تفعله لأنه يعلم أنه أدى ما عليه، وأن النتائج ليست له بل لمدبر الكون كله.

المرونة: كن كما الورود تلين مع الهواء بمرونتها فلا يستطيع كسرها، وحينما تسكن الرياح تعود الورود شامخة مع أغصانها اللينة الضعيفة، فخذ منها العبرة كي لا تكسرك عواصف الحياة، وتعلم أن تكون مرنًا لتضحك كلما عصفت بك الحياة وتقول لن تستطيعي كسري.

القاعدة العاشرة:

قوِّ علاقاتك

العلاقات: لقد خلق الله الإنسان وجعله كائنًا اجتماعيًّا بالفطرة، فلا هو يستطيع أن يحيا وحيدًا، ولا حتى يستطيع أن يتقدم خطوة واحدة بوحدته، فالعلاقات وجدت لخدمة الإنسان، فأنت تحتاج لغيرك لتحقيق هدفك وغيرك يحتاج لآخر لتحقيق هدفه وتستمر الدائرة لخدمة أهداف الجميع، فالعلاقات ما وجدت إلا لتحقيق السعادة والانتماء والأمن النفسي والراحة، وتخفيف أعباء اليوم وحدتها، للشعور بأن أحدهم بجانبك، والعلاقات أنواع منها: علاقات الصداقة، الأسرة، الأبناء، الأهل، العمل، والزمالة، وكل تلك العلاقات تحتاج للعناية بها، تحتاج للمرونة والصبر والفهم والتواصل السليم كي تستمر وننعم بها، فالجميع لديه علاقات، ولكن القليل لديه علاقات صحية.

التغذية الراجعة: (تحقيق الهدف)

بعدما أتقنّا المهارات وأدركنا قيمة العلاقات علينا بدء التنفيذ في الحفاظ على علاقاتنا، وتطوير مهاراتنا، لتحقيق أكبر قدر من المنفعة العامة والخاصة، للنهوض بالنفس البشرية ومن ثمَّ النهوض بمجتمعنا، للوصول للأمن النفسي

والراحة المنشودة، فلنعلم أن لكل فعل ردة فعل، وأن لكل سلوك سلوكًا آخر مقابل له، فلنرتقِ بأفعالنا، ولنحافظ على فطرتنا السليمة، ومحبتنا للجميع.

وهنا وقبل أن نغادر ذاك الجانب دعني أسألك يا صديقي:

- ❖ ما هي مهاراتك الحالية؟
- ❖ أي مهارات لديك تريد تطويرها؟
- ❖ ما هو حجم علاقاتك؟
- ❖ هل أنت راضٍ عن جميع علاقاتك؟
- ❖ هل تسعى لتصحيح مسار علاقة معينة؟
- ❖ هل أنت مرن بالقدر الذي يجعلك تتقبل الرأي الآخر وتعترف بأخطائك؟
- ❖ هل أنت لبق بالقدر الكافي؟
- ❖ ماذا تعلمت من هذا الجانب؟
- ❖ هل تدرك قيمة العلاقات فعلًا؟

القاعدة الحادية عشرة:

ثقف نفسك وتعلم

للعلم أهمية كبيرة في حياة الإنسان، فهو يعطيه القدرة على التفكير بطرق عدة، ويسمو بالطاقات البشرية ويساعدها على التطوير وخدمة المجتمع، ويزود الإنسان بالمعارف الجديدة، ويساعده على حل المشكلات بطرق أكثر سلاسة، حتى إنه بسبب العلم يكتشف الإنسان الكون حوله، ويتعرف على جميع نواحي الحياة، فكلما زاد العلم لدى الشخص زاد لديه الوعي والإدراك، وكانت نجاحاته أكثر وأقوى.

ولكن لكل منا مستواه العلمي الذي وصل إليه، فمنا من يحب أن يطور مستواه العلمي ومنا من اكتفى بما توصل إليه.

ولكن تبقى هنا الثقافة هي الرائدة فهي لا تطلب منك الالتحاق بجامعة معينة، ولكن تطلب منك الاطلاع والمعرفة في كافة النواحي والجوانب لتكون ملمًا بأكثرها، وبالتالي تكون أكثر وعيًا ومعرفة، وتصبح أكثر رضا عن نفسك، تستطيع القيادة والنجاح، تستطيع أن تقدم لغيرك المشورة والخبرات، تستطيع أن تنقل رسالتك بكل سهولة ويسر.

الثقافة يا صديقي ليست حكرًا على أحد، وإنما هي لمن جد وسعى لينالها، يا صديقي العلم والثقافة بحورهما واسعة، وكلما انهلت عليها لتأخذ منها أعطتك، ورغم ذلك كلما نظرت لنفسك ستجد أنك ما حصلت سوى نقطة من ذاك البحر الواسع، فلا تغتر يومًا بعلمك ولا قدرتك وتذكر قول أمير الشعراء أحمد شوقي:

قُم لِلمُعَلِّمِ وَفِّهِ التَبجيلا كادَ المُعَلِّمُ أَن يَكونَ رَسولا
أَعَلِمتَ أَشرَفَ أَو أَجَلَّ مِنَ الَّذي يَبني وَيُنشِئُ أَنفُسًا وَعُقولا
سُبحانَكَ اللَهُمَّ خَيرَ مُعَلِّمٍ عَلَّمتَ بِالقَلَمِ القُرونَ الأولى
أَخرَجتَ هَذا العَقلَ مِن ظُلُماتِهِ وَهَدَيتَهُ النورَ المُبينَ سَبيلا
وَطَبَعتَهُ بِيَدِ المُعَلِّمِ تارَةً صَدِئَ الحَديدُ وَتارَةً مَصقولا
أَرسَلتَ بِالتَوراةِ موسى مُرشِدًا وَاِبنَ البَتولِ فَعَلَّمَ الإِنجيلا
وَفَجَرتَ يَنبوعَ البَيانِ مُحَمَّدا فَسَقى الحَديثَ وَناوَلَ التَنزيلا
عَلَّمتَ يونانا وَمِصرَ فَزالَتا عَن كُلِّ شَمسٍ ما تُريدُ أُفولا
وَاليَومَ أَصبَحَتا بِحالِ طُفولَةٍ في العِلمِ تَلتَمِسانِهِ تَطفيلا
مِن مَشرِقِ الأَرضِ الشَموسُ تَظاهَرَت ما بالُ مَغرِبِها عَلَيهِ أُديلا

يا أَرضُ مُذ فَقَدَ المُعَلِّمُ نَفسَهُ بَينَ الشُموسِ وَبَينَ شَرقِكِ حيلا
ذَهَبَ الَّذينَ حَمَوا حَقيقَةَ عِلمِهِم وَاِستَعذَبوا فيها العَذابَ وَبيلا

وقال الإمام الشافعي:

كم يرفع العلم أشخاصًا إلى رتب ويخفض الجهل أشرافًا بلا أدب.

هذا هو العلم يا صديقي، فانهل به ترقَ لأسمى الرتب، وإياك ومخافة أن يمضي العمر في تعب، فالعلم لا يُعطَى لمن كانت حياته ترف.

أخبرني يا صديقي:

- هل تنوي الاستمرار في التعلم؟
- كم كتابًا قرأت هذا العام؟
- ما حجم التطور والأثر الذي تركته فيك الكتب؟
- هل تحب أن تزيد من ثقافتك العامة؟

القاعدة الثانية عشرة:

اهتم بعملك

وفي هذه القاعدة الذي نركز عليه بشكل كبير، ونعتبر أن وضع الأهداف يتضمن الجانب المهني فقط، ووضع خطة للتطوير العملي والارتقاء بالعمل وتطويره، والحصول على ترقيات وظيفية أو افتتاح مشروع جديد، والدخول في صفقات كبيرة.

وهو جانب هام في حياة الإنسان لأن العمل هو أساس حياة المرء وسبب وجوده وتحقيق ذاته، ومصدر دخله وحصوله على المال.. لكن برغم أهميته، ليس هو الحياة كلها، بل مجرد جزء واحد من أجزاء عدة، وفي هذه الحياة نحن مكلفون بالسعي، السعي على الرزق لتحقيق أمور عدة، منها:

توفير الدخل المادي الذي يكفيك شر الحاجة.

توفير الدخل الذي تستطيع من خلاله توفير معظم احتياجاتك.

توفير الاستقرار المهني الذي يكفل لك الحياة الكريمة.

وبالتالي الشعور بالأمن النفسي الذي يكفل لك الشعور بالراحة.

كلما استقر الإنسان ماديًا من خلال الجانب المهني، استطاع توفير حاجاته، وأحس بالراحة والهدوء، والحاجة المادية تضغط على الإنسان وتشعره بالعجز في أوقات كثيرة، لذا علينا دائمًا الاهتمام بالجانب المهني وتطويره، وعدم التقصير فيه، وعدم الثبات عند مستوى معين في الجانب المهني، لذا علينا معرفة ما تحتاجه منا وظيفتنا للتطوير، مثلًا:

- ❖ المداومة على التعلم فيما يفيد وظيفتنا بالتحديد.
- ❖ تعلم مهارات عدة مثل مهارات الاتصال والتواصل، ومهارات تطوير العمل، وتطوير الذات.
- ❖ طور عملك بعلمك تكن أفضل الناس وأنفعهم.

القاعدة الثالثة عشرة:

حافظ على صحتك

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء كما قال الشاعر، والاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية يأتي من جوانب عدة منها ممارسة الرياضة والابتعاد عن كل ما يؤذي الإنسان، كم من المرات قررنا ممارسة الرياضة كل يوم وانتظمنا بها فترة بسيطة ثم توقفنا؟!.. أو قررنا التوقف عن تناول الدهون والدسم وتناول طعام صحي ثم ضعفنا عند أول وجبة لذيذة نراها.. الحميات الكثيرة التي لم نتبعها.

ربما حان الوقت لنقوم ببعض الخطوات الإيجابية تجاه أجسادنا والاعتناء بها لتساعدنا على متابعة حياتنا بشكل مريح، وللرياضة أهمية كبيرة منها:

الحفاظ على الوزن: تساعد الرياضة على فقدان الوزن الزائد، والتخلص من الدهون، والحفاظ على رشاقة الجسم وصحته.

الوقاية من أمراض القلب: تساعد الرياضة في الحفاظ على صحة القلب، إذ تؤدّي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام إلى تنشيط الدورة الدموية، ورفع مستويات الأكسجين المنقولة عبر الدم؛ ممّا يُساعد على التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب المتمثلة بارتفاع الكوليسترول، ومرض الشريان

التاجي، والنوبات القلبية، بالإضافة إلى مساهمة الرياضة في خفض ضغط الدم ومستوى الدهون الثلاثية.

تعزيز الطاقة: تزيد ممارسة الرياضة من قدرة الفرد على التحمل البدني، ومنحه المزيد من الطاقة والنشاط اللازم لممارسة أعماله اليومية بحيوية وهمة عالية.

التخفيف من الآلام: تساهم ممارسة الرياضة بانتظام في التخفيف من الآلام المزمنة، والمرتبطة بمشاكل صحية أخرى؛ مثل آلام أسفل الظهر المزمن، والألم العضلي الليفي، واضطراب الكتف المزمن المرتبط بالأنسجة الرخوة، والعديد من الأمراض الأخرى.

حماية الجلد: تؤدّي ممارسة الرياضة الدورية إلى زيادة إنتاج الجسم لمضادات الأكسدة الطبيعية؛ التي تحمي الجلد من تأثره بالإجهاد التأكسدي، وتقي من حدوث تلف في خلايا البشرة، إضافةً إلى تحفيز تدفق الدم إليها، وتأخير ظهور علامات الشيخوخة على الجلد.

الثّقة بالنفس: تُعد الرياضة من الأمور التي تُعزّز الثقة في النفس، وتُقلّل من الشعور بالتوتر، وتساعد على تقدير الذات، والرضا عن النفس.

التخلص من الأرق: تُساهم الممارسة المنتظمة للرياضة في تحسين قدرة الفرد على النوم بصورة أسرع وأفضل، مع الحرص على عدم ممارسة التمارين الرياضية قبل الذهاب للنوم مباشرةً.

تقوية العضلات والعظام: تلعب الرياضة دورًا مهمًا في بناء عضلات الإنسان وعظامه وتقويتها، نظرًا لأن التمرين يُفرز بعض الهرمونات التي تُعزّز قدرة العضلات على امتصاص الأحماض الأمينية، وبالتالي مساعدتها على النمو وتقويتها، والحفاظ عليها حتّى مع التقدم في السن، بالإضافة إلى الوقاية من هشاشة العظام.

تنظيم السكر في الدم: تنظم الرياضة مستويات الأنسولين وتحسن من كفاءته داخل الجسم، مما يساعد في السيطرة على مستوى السكر بالدم، وبالتالي فإن الانتظام في ممارسة الرياضة يقلل من الإصابة ببعض الأمراض؛ مثل مرض السكري من النوع الثاني، ومتلازمة التمثيل الغذائي، وغيرها من الأمراض.

وأيضًا الرياضة تشعر الإنسان بالتمتع بالصحة النفسية والجسدية مما يعود عليه بشعور عام جيد، فهي تحسن المزاج العام، وتساعد على تنشيط الذاكرة

وتقويتها، والتخفيف من أعراض ما بعد الصدمة الذي من الممكن أن يسبب الاكتئاب، وتساعد بالتالي على تكوين الصداقات، وتعزيز العلاقات، وتطوير المهارات، وبالتالي الشعور بالراحة والسعادة، لذا اهتم جيدًا بهذا الجانب، وخصص له الوقت اللازم له لشدة أهميته.

القاعدة الرابعة عشرة:

روّح عن نفسك وتمتع ببعض الترفيه

يحتاج العديد من الناس إلى الاسترخاء والترفيه، بعد قضاء يوم شاق في العمل، فالإنسان دائمًا طوال حياته يبذل طاقة يوميًّا خلال عمله ويحتاج بعد قضاء هذا اليوم المرهق إلى قسط من الراحة لاستعادة روح العمل واستعادة الطاقة المبذولة، وللترفيه أهمية كبيرة في الحياه لجميع الأشخاص ولابد أن نعلم أهيمه الترفيه بالنسبة للحياة والنفس وأيضًا للعمل.

إيجابيات الترفيه وفوائده:

يساعد الترفيه على بناء جانب إيجابي في النفس البشرية، وذلك من خلال الالتقاء بالناس والتواصل معهم، وبعد انتهاء يوم من الترفيه مع الأصدقاء، وخلال قضاء يوم ممتع للنفس، يعود الإنسان ممتلئًا بالطاقة الإيجابية والروح المعنوية، ويقبل على عمله بكل حب وتفاؤل، وقضاء يوم عمل ممتع، ويعود على العمل بالإفادة وعدم التقصير وزيادة إنتاجه

من الطبيعي أن النفس البشرية تكل وتمل من جو العمل، وتحتاج إلى فرصة جديدة لزوال هذا الملل الناتج من جو العمل والتعب، والتخلص من الروتين

اليومي في الحياة، فعندما يخصص الإنسان وقتًا معينًا للذهاب إلى أماكن التنزه أو النوادي أو الحدائق، أو ممارسة أي لعبة من الألعاب الرياضية، فيعود ذلك على النفس البشرية بتجديد الطاقة المستنفدة خلال فترة العمل، والقضاء على الضيق الناتج من الروتين اليومي، وتصبح النفس جاهزة للعودة من جديد لأداء الأعمال بعد تجديد الطاقة.

ومن المعروف أن الترفيه له أهمية كبيرة وأثر إيجابي على النفس البشرية، وهو ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث، فمثلًا الضحك له القدرة على تحفيز هرمونات السعادة في الجسم، والتي لها تأثير إيجابي على النفس البشرية إلى جانب ممارسة الرياضة والتي تعد من أكثر الوسائل التي تعمل على تجديد النفس وتجديد الطاقة، ويُنصَح مرضى التوتر والقلق والاكتئاب بممارسة الرياضة كعلاج لهذه الحالات النفسية لما لها من قدرة كبيرة في التخلص من تلك الأمراض.

القاعدة الخامسة عشرة:

لا تتدخل فيما لا يعنيك

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ (من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه) رواه الترمذي.

لو أدركنا قيمة حياتنا، وتركنا للناس حياتهم لعشنا بأفضل حال، ولحصلنا على الراحة التي نريد، فما السعي وراء أحوال الناس إلا تعب، ولكن لتعلم أي شيء يكلفنا راحتنا هو باهظ الثمن لا يستحق ما قُدم فيه.

وهنا دعني أطرح عليك بعض الأسئلة ولتجب عليها لنفسك:

- ما سبب سعيك وراء أخبار الناس وحياتهم؟
- على ماذا ستحصل لو علمت أحوالهم؟
- ما هي نيتك في حال الحصول على أخبارهم؟
- هل الحفاظ على سلامة قلبك لا يستحق إلا تتبع أخبار الناس؟

يا صديقي ما الراحة في هذا؟ فللراحة قواعد أخرى!

يا صديقي من آداب الإسلام أنه لا يمكنك الدخول في حوار بين شخصين حتى يؤذَن لك، حتى إن كان من باب النصح والإرشاد، فما بالك بتتبع أحوالهم والتدخل فيما لا يعنيك.

تذكر أنه بمقدورك أن تحيا كما تريد في حال قررت ذلك فلتنظر لحياتك أنت، ولا تتدخل بأمور الناس فما يهمك هو صلاح حياتك.

القاعدة السادسة عشرة:

حرر قلبك من الكراهية

الكراهية تشبه جمرة النار التي تحرق يدك قبل أن تحرق الآخرين، الكراهية عبارة عن كتلة صخرية فوق ظهرك لا تستطيع السباحة وأنت تحملها لتعبر بر الأمان وتصل للشاطئ، لذا تحرر منها يا صديقي، واملأ قلبك بالحب، تحرر منها لتسعد بحياتك وترتاح، تحرر منها لأنك تستحق، الكراهية تثقل قلبك كما الهموم، والقلب الذي يحمل بداخله الكراهية لا يستطيع أن يحيا بالحب ويمتلئ، ولكن تعالَ معي نتعرف سويًا على ما تسببه الكراهية من دمار:

- ❖ عدم التحلي بروح الحب والتسامح.
- ❖ الشعور المستمر بالحزن والضيق.
- ❖ الشك في معظم من حولك.
- ❖ عدم القدرة على التفاؤل والأمل.
- ❖ عدم النجاح في العلاقات الاجتماعية بكافة أشكالها.
- ❖ البرود في العلاقات.
- ❖ ارتفاع ضغط الدم لما يسببه الكره من طاقات غضب داخلية كبيرة.

- ❖ الصداع النصفي بسبب كثرة التفكير السلبي.
- ❖ الوقوع في الافتراء والنميمة تجاه الشخص المكروه.
- ❖ ويتولد عن ذلك كله عدم الثقة بالذات وتقديرها، بسبب مشاعر الكراهية.

القاعدة السابعة عشرة:

عش ببساطة

الحياة يا صديقي رحلة قصيرة مهما طالت، فلمَ تتكدر فيها ولا تستمتع، لمَ تبكي عليها وهي زائلة، فلو كانت تساوي عند الله جناح بعوضة ما سقى منها كافرًا شربة ماء، لذا عليك تجاهل بعض الأمور، وتخطِّي بعضها، والتعامل مع البعض على سبيل المزحة، والباقي منها على محمل الجد، فليست كل الأمور تستحق، لذا عش ببساطة، عش بحب ورحمة، عش بابتسامة تملأ قلبك وتزين وجهك وتسعد يومك، فالعيش ببساطة سيحافظ على سلامة قلبك، وصحة جسدك، وراحة نفسك، وهذا هو المطلوب.

القاعدة الثامنة عشرة:

كن كريمًا في العطاء

العطاء من أجمل الصفات، وأكثرها أثرًا في القلوب، فلا يعطي إلا محب، العطاء يا صديقي يفتح لك الأبواب المغلقة، ويسعد القلوب المهمومة، والعطاء عون للغير وتطهير للنفس، وفيه جلاء للهم.

سأروي لك يا صديقي قصة من أعظم قصص العطاء (كان هناك رجل يُسمى الليث بن سعد كان تاجرًا شهيرًا، يتاجر في العسل، ومعروف في جميع أنحاء مدينته، وذات يوم رست إحدى السفن التابعة له محملة بالعسل المعبأ في براميل، فجاءت إليه سيدة عجوز وهي تحمل بين يديها وعاءً صغيرًا جدًّا قائلة: أريد منك أن تملأ لي هذا الوعاء من العسل من فضلك، رفض الليث بن سعد أن يبيع العسل بهذه الكمية القليلة لتلك السيدة الفقيرة، وقد ظنت هذه السيدة أنه قد فعل ذلك لأنه تاجر مشهور وكبير، ويبيع كميات كبيرة جدًّا من العسل لأكبر التجار والمحلات في المدينة، وهكذا رفض أن يبيعها العسل، فذهبت السيدة حزينة دون أن تجيبه.

وبعد أن تأكد الليث من ذهاب السيدة، أمر أحد عماله أن يمشي وراءها حتى يعرف عنوانها ويأخذ لها برميلًا كاملًا ممتلئًا بأجود أنواع العسل، فاستعجب الرجل كثيرًا من فعله وقال له: ولكنها قد طلبت منك كمية صغيرة جدًّا وقد رفضت أن تعطيها فكيف تعطيها الآن برميلًا كاملًا من العسل، رد عليه الليث بن سعد: يا بني إنها تطلب على قدرها وأنا أعطيها على قدري.

هذا هو العطاء في أبهى صوره، وقد روي عن رسول الله ﷺ، عن أنس قال: «ما سئل رسول الله ﷺ على الإسلام شيئًا إلا أعطاه، قال فجاءه رجل فأعطاه غنمًا بين جبلين فرجع إلى قومه فقال: يا قوم أسلموا فإن محمدًا يعطي عطاء من لا يخشى الفاقة» (رواه مسلم).

ولكن لنتعرف أكثر على العطاء من حيث فوائده:

- ❖ يزيد من طاقات الفرد والأمة الروحية والنفسية، ويشحذ الهِمم.
- ❖ يساعد على كسب المحبّة، والاحترام بين الناس.
- ❖ يكسب الثقة من قِبل الناس، والعائلة، والمجتمع، والشعور بالرضا الذاتي.
- ❖ كسب رضا الله تعالى، ونيل الأجر، والشعور بالغير.

- ❖ توسيع آفاق الأمّة لبناء وتنمية مجتمع متماسك، وتوليد الحب والترابط بين أفراده.
- ❖ الانغماس في عمل الخير، والتضحية، ومُساعدة المحتاج، وتجلي النفس.
- ❖ الشعور بلذّة العطاء، الأمر الذي يقي صاحبه من هموم كثيرة تقف عائقًا في حياته.
- ❖ معرفة الشخص بعطائه وما يقدّمه من أعمال خير متواصلة.
- ❖ شعور الشخص المعطاء بنعم الله عليه، وقدرته على تقديم العطاء في صوره أجمع.
- ❖ إدخال السرور على قلوب المهمومين والمحتاجين.

فالعطاء كالعطر يصيبك قبل الآخرين، إنه الذي يجعلك تشعر بالسعادة حينما تعطي الآخرين بحرية.

القاعدة التاسعة عشرة:

قلل توقعاتك من الآخرين

اعلم جيدًا كلما ارتفع سقف توقعاتك تجاه الآخرين ستتعرض للألم والخذلان، ستجد الإحباطات حولك بين الوهلة والأخرى، فأنت تتوقع على قدرك، والآخر يعطي على قدره، لذا قلل توقعاتك من الآخرين ترتح، لا تهتم ببناء التوقعات حتى لا تجني الخيبات، ودع كل شخص يقدم على قدره، لا تبنِ الأحلام والتوقعات العالية حتى لا تفاجأ بالواقع المرير، فيا عزيزي نحن بشر، لكل منا أحلام وآمال خاصة غير المشتركة مع الآخرين، فقد تتحكم بعض الأمور بالناس، وقد يتخلى البعض عن الأحلام المشتركة أو حتى يغير الوجهة، لذا قلل توقعاتك، قللها كي لا يحزن قلبك، قللها كي لا تندم على حسن صنيعك، قللها كي لا تدمع عينك ممن توقعت منهم الأفضل وتفاجأت بغير ذلك، قللها لترحم عقلك من التفكير بكيف ولماذا؟ واعلم حينما تجني الخيبات بسبب توقعاتك العالية أن هذا خطأك أنت، فأنت من توقع الأفضل، وأنت من انتظره.

القاعدة العشرون:

قدّم الحب

قدم الحب للجميع بلا استثناء، ولكن أكرم من أحبك وميزه عن الآخرين، قدم الحب للطبيعة، الجمال، البشر، الحيوانات، والطيور، قدم الحب لأنك تستحقه، قدم الحب لتعبر به عن جمال روحك وقلبك، قدم الحب لتكون قدوة جميلة، قدمه لترتقي، فحين تحب صديقًا كن له خير رفيق، وحين تحب الأهل كن لهم الابن البار، وحين تحب الزوج كن بها رفيقًا واستوصِ بها خيرًا، أكرم الجميع بالحب، وأكرم نفسك بالتعبير عنه، فمن عاش بلا حب كمن استقر في الصحراء بلا ماء عذب، ولتعلم أن الحياة تعلمك الحب، والتجارب تعلمك من تحب، والمواقف تخبرك من يحبك.

ولكنك لن تستطيع أن تقدم الحب إن لم تحبب نفسك فأحبها بصدق ورفق وحنين تجنِ منها ما تريد وتجد بالحب الحجارة تلين.

وهذه بعض الأقوال في الحب:

مصطفى صادق الرافعي: ألا ليتَ لي قلبين، قلبٌ بِحبّه مريضٌ وقلبٌ بعد ذاك طبيبي، فوالله إنّ الحبّ خير مَحاسني، ووالله إنّ الحبّ شرّ عيوبي.

باولو كويلو: إيّاك ومُطاردة الحُب، فهو إن لم يُعط بحُرية، فلا قيمة لهُ.

جورج إليوت: لا نرى مدى عمق الحبّ إلا وسط ألم الفراق.

أوسكار وايلد: يُريد الرجل دائمًا أن يكون الحبّ الأول للمرأة، وتريد المرأةُ أن تكون آخر قصة حب للرجل.

فيكتوريان صاردو: نتعانق ثمّ في يومٍ يسأل أحدنا الآخر، إنّه الحبّ.

أوشو: أؤمن دومًا أنّه لا يوجد إلا نوع واحد من الفقر في هذا العالم، وهو عدم القُدرة على الحُبّ.

شمس التبريزي: إذا كنت تبحث عن الكمال فأنت لا تبحث عن الحبّ لأنّ معجزة الحبّ تكمُن في عشق العيوب.

أنسي الحاج: ما هو الحبّ؟ هو عندما تنظر إليها فيؤلمك جمالها.

غابرييل غارسيا ماركيز: إنَّ الحبّ مرض.

علي بن أبي طالب: يقذف الله الحبّ في قلوبنا، فلا تسأل مُحبًّا لماذا أحببت.

جلال الدين الرومي: الحب لا يُكتب على الورق؛ لأنّ الورق قد يمحوه الزّمان، ولا يُحفر على الحجر؛ لأنّ الحجر قد ينكسر، الحبّ يوصم في القلب وهكذا يبقى إلى الأبد.

إن كان كل منهم عبر عن الحب بطريقته، فسيبقَى اتفاقهم على أهمية الحب، وسيبقى الحب من أهم وأسمى مقاصدهم، فلا تجعل قلبك يعيش بلا حب، فالحب للجسد روح، وللقلب نبض.

القاعدة السابعة: اصفح اعف وسامح

حين نذكر التسامح نتذكر صاحب أكبر دليل على التسامح، محمد ﷺ حين قال: "اذهبوا فأنتم الطلقاء" يوم فتح مكة، حينما ملك أمر من طردوه وآذوه واتهموه باتهامات باطلة ما أنزل الله بها من سلطان، وضيقوا الخناق على كل أتباعه ومناصريه، وبرغم كل ذلك لم يفكر رسولنا الكريم في الانتقام أو الثأر منهم، أو حتى رد الإساءة بالإساءة، بل قال: "ما تظنون أني فاعل بكم، قالوا: أخ كريم ابن أخ كريم، فقال: اذهبوا فأنتم الطلقاء"، ليضرب لنا أعظم مثل في التسامح، ويبين لنا ما هي القوة الحقيقية، نعم القوة الحقيقية في التسامح، في منع الأذى ورد الإساءة رغم القدرة عليها.

ويقول الله تعالى في كتابه الحكيم الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا خلفه: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) سورة فصلت آية ٣٤.

القاعدة الحادية والعشرون:

تعلم فن التجاهل والتغافل

هذا الفن لو أتقنته ستتغير الكثير من الأمور في حياتك، أولها الحفاظ على صحتك الجسدية والعقلية والنفسية، وثانيها ستحافظ على الود مع الناس، فكثيرًا ما ضاع الود بسبب السؤال عن كل شيء كيف ولماذا؟ تغافل لتستمر الحياة مع من تحب، تغافل لتحفظ للآخرين ماء وجههم عند بعض الأخطاء وخصوصًا لو كانت عابرة وغير مقصودة، تغافل لأن معظم الأمور يا صديقي صغائر لا تستحق كل هذا العناء، تجاهل لأن ليس الجميع يستحق الرد، تجاهل لأن الحياة قصيرة لا يمكن هدرها في تلك الأمور التي يمكن أن تصلح بقليل من التجاهل، مع شيء من الصبر، ممزوجين ببعض الرحمة والحب، تجاهل لأنك تستحق، تجاهل لأن مقاليد الكون بيد الله يدبرها وييسر أمورها بدعوة صادقة، وقلب نقي، تجاهل فبعض التجاهل يكون إيجابيًّا، وكما قال خليل جبران: إذا تعلمت التجاهل فقد اجتزت نصف مشاكل الحياة.

فوائد التجاهل:

- ❖ حفظ الود بين الناس.
- ❖ الحفاظ على سلامة العقل والقلب.
- ❖ راحة النفس.
- ❖ عدم تحميل الآخرين عبء التبرير.
- ❖ راحة العقل من التفكير الزائد.
- ❖ الحفاظ على صحتنا النفسية والنجاة من القيل والقال وكثرة السؤال.
- ❖ تخفيف وطأة ضغوط الحياة.
- ❖ الشعور بالراحة والاتزان النفسي.
- ❖ تعزيز العلاقات الطيبة.
- ❖ تعزيز الأمور الإيجابية.

القاعدة الثانية والعشرون:

لا تترك نفسك للأحزان

الحزن عدو الراحة، والحزن لا يتملك من قلب إلا وأفلت منه الرضا والصبر والتفاؤل، الحزن لا يدخل لأي قلب، ولكنه يدخل لقلب تملكه اليأس والعجز، فهل تسمح لقلبك أن يكون هكذا؟ وهل ترضى لنفسك الحزن؟ فالحزن يا صديقي وباء إن تفشى بالقلب قتله، وإن زار الجسد أطعمه الوهن والمرض، هل تعلم يا صديقي أن الله عز وجل لم يأمر الإنسان بالحزن، بل نهى عنه حتى في أشد المواقف ففي قوله تعالي للسيدة مريم بسم الله الرحمن الرحيم (فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلاَّ تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبّكِ تَحْتَكِ سَرِيّا وَهُزّىَ إِلَيْكِ بِجِذْعِ النّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبا جَنِيّا فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرّي عَيْنا فَإِمّا تَرَيِنّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدا فَقُولِيَ إِنّي نَذَرْتُ لِلرّحْمَنِ صَوْما فَلَنْ أُكَلّمَ الْيَوْمَ إِنسِيّا) سورة مريم: ٢٤- ٢٦

وقوله تعالى لأم موسى بسم الله الرحمن الرحيم (وَأَوْحَيْنَا إِلَى أُمِّ مُوسَى أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي ٱلْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ ٱلْمُرْسَلِينَ) سورة القصص آية ٧.

فرغم شدة حالتهم إلا أن الله دعاهم لعدم الحزن والظن الطيب بالله، فالحزن يمرض القلب كما ذكرت الدراسات الحديثة، ومرض القلب يقتل الإنسان، فالإنسان حين يحزن تتشتت أفكاره، ويمرض جسده ويزور قلبه الاكتئاب والقلق فتضعف عضلات قلبه ويقتله الحزن فهل ترضى لنفسك هذا، قم وانفض عنك غبار اليأس والحزن والمرض، وتأمل كون الله الواسع وحكمته في خلقه وتدبير أمور كونه وعباده واحمد الله على ما لديك من نعم.

القاعدة الثالثة والعشرون:

اعتزل ما يؤذيك

قول سيدنا عمر بن الخطاب (اعتزل ما يؤذيك) تخيلها، هو لم يقل تحمل ما يؤذيك، ولم يقل تحمل لأجل ما تحصل حتى عليه من منافع، فكل المنافع مقابل الأذى هلاك للنفس، لذا ابتعد عن كل ما يؤذيك. عن كل ما يتعب روحك ويرهقها فلن تستطيع إرضاء أحد أبدًا ولن يرضى عنك أحد مهما حاولت، يكفي أنك عن نفسك راضٍ، يكفي أنك لم تظلم، ولم تضع في قلب أحدهم حسرة بسبب كلمة قلتها، حرر نفسك من كل ما يؤذيها، فهذا إن دل سيدل على مدى تقديرك لذاتك، عن مدى سعيك للراحة، عن مدى اهتمامك بصحتك ونفسك التي سيحاسبك الله ويسألك عنها، لا تتأثّر بالأشخاص المؤذين من حولك مهما بلغت قوّتهم أو مدى حضورهم في تفاصيل يومك، بل حصّن وأشغل نفسك بالتفكير الإيجابي وتأكّد أنّك أنت من تقرّر ما ترغب في الشعور به، وهذا يعني أنّ لا أحد قادر على التأثير عليك في حال لم ترغب في أن يكون له هذا التأثير.

القاعدة الرابعة والعشرون:

لا ترهق عقلك وقلبك

لا ترهق عقلك بالتفكير، وقلبك بالسؤال،
فتبقى ضحكاتك بلا معنى، وجسدك بلا روح
(منى الرفاعي)

كثرة التفكير يصيب العقل بالمرض، وكثرة السؤال تصيب القلب بالضجر، وفي حال مرض عقلك، وتمرد قلبك وانقسم، فما معنى ضحكة رُسمت على الوجه لتخفي الألم داخل الجسد! فيعيش الجسد مع الألم بلا روح، فالروح تعشق التحرر من كل ما يتعبها، انظر لوجهك الحزين الشاحب وسل نفسك ما هذه الحال التي وصلت إليها؟ ستجد هذا إما بكثرة التفكير في ماذا وكيف ولماذا، وإما بكثرة السؤال لمَ أنا؟ وهل سأبقى هنا؟ ومتى سيتغير حالي كغيري؟ لا ترهق عقلك وقلبك ودع أمورك لمدبر الكون، وسيجبر قلبك جبرًا لم تكن لتتوقع حدوثه مهما فكرت وتخيلت.

القاعدة الخامسة والعشرون:

من يجيد الاتصال يجيد الحياة

تعلم فنون الاتصال ففيها الكثير من المتعة، وفيها الشعور بالراحة عند التعامل مع الآخرين، فالتعامل من فنونه مهارات الاتصال لتستطيع التعبير بوضوح عما تريد فتصل الرسالة للآخر كما تريد، فتريح قلبك من عناء التوضيح ومشقة التبرير ومضيعة الوقت في التفسير، ولهذا عليك بالاتصال الجيد يا صديقي لترتاح من كل توابع سوء الاتصال، فكر وقرر وتدرب وتعلم لتتواصل بشكل سليم وجيد.

القاعدة السادسة والعشرون:

لا تلم الناس فيما لا تعلم

ولا تعتب عليهم فيما لم تختبره

(لاوتزه)

كثرة اللوم تولد الغضب والكراهية والنفور، عدا عن ذلك قبل أن تقبل على الناس باللوم سلهم عن سبب فعلهم، دعهم يخبروك لماذا قبل أن تلوم، حتى لا تندم وتبتئس وتشعر بالخجل من نفسك لما فعلت، ولا تعتب على شخص كيف فعل ذلك ولماذا لم يفعل هذا، ولتعلم أن لكلٍّ منا قدرته على الفعل والتحمل، فما دمت لم تعش نفس ظروفه، ولن تحكم بنفس عقليته فكلنا يتحدث عن الشجاعة حتى يرى أرض المعركة، فإما شجاعة وجسارة كما قال، وإما خوف وخسارة كما لم يخبر، فيا صديقي لا تأتِني معاتبًا وتذهب عني وباللوم معرضًا فربما تسقط في نفس حالي وتفعل مثلما فعلت أو حتى لا تستطيع، وضع عينك على حياتك وافعل أفضل مما فعلت أنا ودعني أتعلم من فعلك لا من قولك، فالسنابل الفارغة تلوح عاليًا في السماء والممتلئة تتواضع وتنحني أرضًا، ولومك وعتابك لا يعني امتلاءك بل العكس.

القاعدة السابعة والعشرون:

تحرر من الماضي

الماضي لا يعود فنغير فيه، ونحسن ما جعلنا نضيق به، فلماذا نأخذه معنا ليعكر صفو الحاضر ويسرق منا جمال المستقبل؟ كن في تعاملك مع الحاضر واثق الخطى حتى تنجز فيه، وتستطيع أن تنظر إليه في المستقبل بفخر، فحاضر اليوم كان مستقبل الأمس، لذا عليك أن تتحرر من الماضي الذي يقيد حركتك وتقدمك ونحاجك، فيقتل الحب فيك، ويكبل الأمل داخلك، فلا هو يعود لنصلحه ونغير فيه، ولا نحن نترك ونحسن القادم بالخبرة المأخوذة منه، لذا تحرر من الماضي وأقبل على الحياة.

القاعدة الثامنة والعشرون:

تعلم الصمت

كي ترتاح تعلم أن تصمت، لتسمع غيرك، وتريح لسانك، وتهذب نفسك، وترقى بعقلك، ففي الصمت منافع كثيرة، فما رأيت صامتًا يعتذر، وما رأيت صامتًا إلا حكيمًا، ففي الصمت دروس وعبر وعبادة، والصمت صديق جيد، ولتعلم أن المرء مخبوء تحت لسانه فاصمت حين لا يكون للكلام معنى أو داعٍ، اصمت لترتب نفسك، اصمت لتسمع غيرك، اصمت لتتعلم تلك المهارة التي لا يمتلكها إلا القليل.

القاعدة التاسعة والعشرون:

توقع خيرًا مهما كثر البلاء

(علي بن أبي طالب)

قال المولى عز وجل في حديثه القدسي (أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني)، فظن الخير يأتي بالخير ومعه الراحة، وفعل الخير يأتي بطيب الأثر والذكر الحسن، وذكر الله يطيب به اللسان، ويتعطر به المرء، ويقربنا للجنة، لا تنسَ لا يوجد مستحيل، والراحة لا تعني عدم وجود المشقة والعناء، ولا تعني السعادة الأبدية، وإنما تكمن في الرضا، واستبشار الخير، وحسن الظن، ولكن عند البلاء عليك الدعاء، وتأمل حكمة الله، والرضا بالقضاء والقدر، وطلب العون والمدد من الله.

القاعدة الثلاثون:

دوِّن ما لديك من نعم

حين يألف الإنسان النعم لا ينظر إليها كما بالسابق، بل يعتدها حتى يكاد لا يراها وتصبح أمرًا طبيعيًّا وعاديًّا، عدِّد ما لديك، هل لديك عين تبصر؟ هل لديك لسان يقرأ ويعبر؟ هل تحملك قدمك للسير؟ هل تسمع أذنك؟ هل لديك منزل وزوجة وأطفال؟ ألديك والدان؟ لديك كُليَة تعمل؟ لديك عمل؟ هل تستطيع القيام بقضاء حاجتك دون مساعدة أو طبيب؟ وغيرها الكثير من النعم، دوِّن كل نعمة لديك وغفلت عنها لبعض الوقت، سيرتاح قلبك وتهدأ نفسك، وستشكر المولى على ما لديك وإلى جوارك من يتمنى تلك النعم، فكلنا يا صديقي نحمل من النعم ما لو قضينا عمرنا بالشكر على واحدة منها ما كفينا حق تلك النعمة، فلنشكر حين الراحة ولنصبر وقت البلاء، ولنعلم أن الحياة تارة وتارة فلا نبتئس، هذا فقط لنرتاح.

القاعدة الحادية والثلاثون:

لن يذهب رزقك لغيرك،

ولن يصيبك شيء لم يُقدر عليك

الجميع يقلق ويخشى على رزقه، نعم قد يتعطل أخذنا لرزقنا بسبب تواكلنا، ولكن لن يأخذ أحد رزقنا مهما فعل، فالرزق والأجل مكتوبان قبل الخلق، ومن كثرة خشيتنا على الرزق نقلق ونحزن ونمرض، وننظر لذاك الجار أو الزميل ونظن أنه حسود وحقود قد يكون هكذا أو لا، فنظن أنه سبب تأخير الرزق، ومنع الزواج، وكثرة البلاء، وفساد الأبناء بسبب عينه أو فعله، نعم قد يحدث هذا في بعض الأحيان ولكنه سبب لتنفيذ قضاء الله، فلا تعكر صفوك بالنظر لتلك الأمور وانهض واعمل وشارك نجاحك مع الآخرين، وتحصن بالحي الذي لا يموت من كل صاحب شر، ولا تتكدر بفعل الناس فهم أداة لتنفيذ مراد الله فينا.

القاعدة الثانية والثلاثون:

رتب حياتك

الحياة العشوائية غير المنظمة مجهدة ومتعبة، فهي ببعض الأوقات فارغة لا معنى لها، وبالبعض الآخر ممتلئة بسبب المتراكم عليك لدرجة إشعارك بالقلق والضياع، على عكس الحياة المرتبة، معلوم فيها ما عليك فعله، ومتى؟ وكيف؟ لذلك بالترتيب تشعر بالراحة والمتعة، تستطيع وضع أهدافك وتحديد أولوياتك، وتنظيم وقتك، ومعرفة قدراتك، وتطوير ذاتك، فقط بفضل الإدراك والتنظيم مع التخطيط السليم.

القاعدة الثالثة والثلاثون:

لا تنتبه لما يقوله الناس

كلام الناس مثل العقبات بالطرق، ورغم ذلك خذ منه النقد البناء الذي يجعلك تتقدم نحو الهدف، أما البقية منه فاتركه، فأنت لن تستطيع أن ترضي الجميع إلا إذا كنت منافقًا، وحتى المنافق رضا الناس عنه ظاهري فقط، أما البواطن فلا يعلمها إلا الله، فلا تهتم لقولهم فسيبقى كلامًا، واهتم لفعلك فهو ما سيجعلك تثمر، ويجعل من حول ينظر لك بتأمل كيف فعلتها؟ وانهض كلما تعثرت، فكلام الناس لا ينتقي سوى الأشجار المثمرة، فلا تسقط بسبب ما يسقط من ألسنتهم.

القاعدة الرابعة والثلاثون:

لا تحاول معرفة كل ما في القلوب

حينما يُظهر لك أحد الحب لا تحاول جاهدًا إثبات عكس ذلك، ولا تحاول الاطلاع على ما في القلوب، فربما تعلم شيئًا لم يكن في الحسبان، يتسبب لك في كثرة التفكير، وسوء التدبير، وألم القلب، فكما قال سيدنا عمر بن الخطاب: (لو اطلع الناس على ما في قلوب بعضهم البعض لما تصافحوا إلا بالسيوف) وهذا كان بعهد من هم أفضل منا عقل ودين وعلم، وقد قال المولى عز وجل في كتابه العزيز: بسم الله الرحمن الرحيم (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَسْأَلُوا عَنْ أَشْيَاءَ إِنْ تُبْدَ لَكُمْ تَسُؤْكُمْ) [المائدة:١٠١].

لا تحاول النظر لما في القلوب، وخذ من الظاهر ما يسرك، ولا تترك الحيطة والحذر لراحة قلبك.

القاعدة الخامسة والثلاثون:

ليس من طبع الحياة تمام الحظوظ

وإلا استغنى الناس عن الناس

(بلال بن رباح)

تأمل لمَ يضيق قلبك؟

....

....

لمَ لا تشعر بتلك الراحة التي تتمناها؟

....

....

هل فكرت في ذلك صدقًا؟

....

....

هل لأنك تتمنى كل متاع الحياة؟

....

....

هل لأنك تتمنى ما لدى غيرك؟

....

....

هل لأنك لا تقنع بما لديك؟

....

....

يا صديقي نحن في الحياة نكمل بعضنا البعض، لن يستمر أحدنا بدون الآخر، فلا أحد يملك حظوظ الدنيا جميعها ليستغني، ولا الحياة تحلو بدون الآخر، فلا تتكدر بالنظر لما ليس بيديك، تطلع للمستقبل وهذا حقك، ولكن لا تنسَ أن تتمتع بما هو متاح في حاضرك.

القاعدة السادسة والثلاثون:

ضع قلبك أمانة عند الله

تخيل حين تضع مالكًا عند رجل أمين، لا تخشى على مالك عنده، هل سيضيق صدرك من القلق على المال؟ وهذا عند أحد الخلق، فمن الممكن أن يتغير حاله وقلبه، ومن الممكن أن يُسرق مالك عنده، ولكن عند الله لا يضيع أحد، تخيل أن تضع قلبك أمانة عند الله في سجودك، فتقول: (يا رب هذا قلبي أستودعك إياه يا من لا تضيع عنده الودائع، فاحفظ يا رب قلبي، ولا تجعل الحزن يسكنه حتى وإن لامسه، واجعل لقلبي القدرة على الصبر عند البلاء، والشكر في الرخاء، يا رب قلبي أمانة لديك ومن قلبه إلى جوارك لا يخشى الشقاء) فوالله هذا في حد ذاته قمة الراحة، جربها ولن تندم أبدًا.

القاعدة السابعة والثلاثون:

أحسن إلى الناس وقدم الخير

الإحسان من أعظم العبادات وبالأخص حين تحسن لمن أساء إليك، فبهذا أنت تنفذ قوله تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} (آل عمران: ١٣٤).

لن تستطيع تقديم الإحسان إلا إذا تغلب عليك كظم الغيظ والعفو، حينها فقط تكون المحسن، وهذا المحسن لن يتوقف عند الإساءة لأنه يعلم أن ما عند الله أعظم، ولأن قلبه غالٍ لا يحب أن يشغله بالتوقف عند تلك الأمور، لذا أحسن وقدم الحب، ولا تنتظر مقابلًا لما فعلت وقدمت.

القاعدة الثامنة والثلاثون:

اجتنب سوء الظن

يا عزيزي إن أردت لقلبك الراحة، فلا تهلكه بسوء الظن، فسوء الظن مرض يدمي القلوب، ويفسد الود، وينهي العشرة، ويكسر الخاطر، ويسبب الأمراض، فسوء الظن يا عزيزي مقبرة عفنة، لا يخرج منها إلا كل قبيح، ولا يأتي منها ريح خير، والباب الذي يدخل منه سوء الظن تخرج منه راحة البال، وسكينة الحال، وهدوء النفس، فسوء الظن شقاء، فمن يسيء الظن يخسر من حوله.

القاعدة التاسعة والثلاثون:

ادفع بالتي هي أحسن

تأمل معي معنى الآية في قوله تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم ({وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ} (فصلت ٣٤ – ٣٥) ففي تفسير ابن كثير أنه هناك فرق عظيم بين الحسنة والسيئة وأن من أساء إليك فادفعه عنك بالإحسان إليه، فكما قال عمر رضي الله عنه: (ما عاقبت من عصى الله فيك بمثل أن تطيع الله فيه).

وكأنه يخبرنا أن الإحسان والدفع بالتي هي أحسن أشد عقاب من أن تعامله بالمثل، كأنه ولي حميم من شدة إحسانك إليه قُدته لأن يصبح صديقك من شفقتك عليه وإحسانك، فادفع عن نفسك سوء الناس وشرورهم بالحب والصبر عليهم، ومعاونتهم على حب الغير، وحب الخير، وضح لهم بالحب وكأنهم لا يعلمون ضرر ما فعلوا وعواقبه.

القاعدة الأربعون:

اتخذ قرارات واعية

وإن كانت الأصعب

القرار الواعي قلما يعود على صاحبه بالندم والعواقب الوخيمة، القرار الواعي هو ما اتُّخذ عن دراية وعقل ورضا نفس، فلا يحمل بداخله ظلمًا، ولا يجور على حق النفس، القرار الواعي وإن كان صعبًا فهو الأمثل، وهو ما يختصر علينا الطرق، فيريح قلوبنا وإن تكدرنا بعض الشيء، القرار الواعي يُعرف بالحكمة والتريث.

لتعلم ما إذا كان قرارك واعياً أو لا أجب على الآتي:

- هل حددت ما هو قرارك ولماذا عليك اتخاذه؟
- كيف ستنفذ هذا القرار؟
- ما هي مخاوفك من تنفيذ قرارك؟
- تحاول فهم مصدر شعورك بالخوف؟
- تستشسر أصحاب الخبرة في مثل هذه القرارات؟
- تعيد النظر في قرارك هل يستحق أن تتحمل تبعاته؟

- تقدم النصيحة لنفسك مثلما تقدمها للآخرين؟
- هل اتخذت هذا القرار عن غضب أو شعور سعادة عارم؟

القاعدة الحادية والأربعون:

استمتع بالطبيعة

الوجود بين الأشجار الخضراء والطبيعة واستنشاق الهواء النقي يجعل الصدر يتسع، والروح تهدأ، والنفس تسكن وتسبح، تأمل الطبيعة في حد ذاته يريح النفس، فهي تشجع النشاط البدني، وتقلل الإجهاد والتوتر، وتحسن الذاكرة، وتقلل الالتهابات لحصول الجسد على قدر مناسب من طاقة الشمس، وتحد من النوبات الاكتئابية، كما أنها تحسن الصحة النفسية والجسدية، وكل هذا يعود على راحتنا بالكثير من السعادة والرضا.

القاعدة الثانية والأربعون:

تقبل كل ما حدث لك

ما حدث بحياتنا وما سيحدث يحتاج منا لوعي لندركه ونتقبله، ليتركنا نمضي نحو سعادتنا وراحتنا بسلام، ما حدث هو نتاج قدراتنا وإدراكنا في وقت محدد، ما حدث لم يكن ليضيعنا الله، بل كان ليعلمنا، ويذكرنا بقدراتنا الموجودة بداخلنا، فلنسمح لما حدث بالرحيل تاركًا لنا الخبرة والدرس والقوة التي بها استطعنا المرور نحو الأمل، فحين ندرك ونعفو عن خطأنا ونتجاوز الماضي يتحرر داخلنا من الألم فنشعر بالراحة والهدوء والسكينة، وهذا ما ترنو إليه أنفسنا، فننعم بالقادم، ونرضى عن الماضي، ونتسامح فيما بيننا.

القاعدة الثالثة والأربعون:

عبّر عما بداخلك

دون أن تجرح أحدًا

نحتاج للتعبير عما بداخلنا، نحتاج لنُعبر ليفهمنا الآخر ويشعر بنا، نحتاج حتى لننفس عن أنفسنا بالكلام والتعبير، ولكن لنضع لأنفسنا ضوابط لا نتخطاها مهما حدث، تلك الضوابط هي دليل إنسانيتنا، فلا تحسبن السير على آلام الناس شجاعة، أو مقدرة، بل عجزًا، وعدم احترام لمشاعر الآخر، عدم قدرة على ضبط النفس، دليل على تفشي الموت فينا ونحن على قيد الحياة.

فرب كلام تبكي عين سامعه ليلًا، ورب دمعٍ ما جبره ألف اعتذار، فهل لقلب قائله قدرة على تحمله إن رمته يومًا سهام اللسان؟ لذا عبر بحرية ما دمت تعبر عن نفسك دون أن تمس الآخرين بسهم الكلام، فسهم اللسان إن مضى لا يعود، وليس الغصن يجبره ألف اعتذار.

القاعدة الرابعة والأربعون:

لا تترك نفسك لجلد الذات

ولكن لا بد لنا أن نفرق أولًا بين جلد الذات ومحاسبة النفس، فجلد الذات شعور سلبي لا ينم عن خير، بل هو إذلال للنفس وتحقير لها، عن طريق إشعارها بالألم، وتعذيبها، والتلذذ بهذا الفعل مع الوقت، أما محاسبة النفس فهي شعور إيجابي يدل على الإدراك والوعي، يدل على الفهم وعقد النية للإصلاح والتغيير قدر المستطاع دون إفراط أو تفريط، فإن كنت تريد لنفسك الراحة عليك بالتخلص من جلد الذات وإليك بعض الطرق لذلك:

- استعن بالله على نفسك وعلى التغيير.
- غير حوارك الداخلي مع نفسك بوعي وحب.
- لا تنسَ كلنا نخطئ ونصيب فنحن بشر.
- اعقد النية للإصلاح والتغيير ودع الماضي يمضِ.
- ثق بنفسك وأحببها وقوِّ علاقاتك بالآخرين.
- تحلَّ بالصبر والهدوء والعزم والبصيرة.
- توقف عن السعي وراء الهموم وجلد الذات ومعاقبة النفس.
- سامح نفسك وتصالح معها.

القاعدة الخامسة والأربعون:

احتفل بكل نجاح تحققه

لا تقِس نجاحك بنجاحات الآخرين، ولا قدراتك بقدراتهم، ولا تنتظر منهم الثناء على نجاحك، احتفل بنجاحك فهذا نتاج تعبك وجهدك الخاص، احتفل بنجاحك لأنك تستحق الفرح، تستحق أن تجني ثمار جهدك، لا تنظر لقيمة نجاحك بعيون الآخرين، ولا مقداره بالنسبة إليهم، بل بقدر نجاحك بعينك أنت، فأنت وحدك من يعلم كم تعبت حتى تصل لهذا النجاح، وكم حرمت نفسك من متع ليحالفك النصيب مقتنعًا بان لكل مجتهد نصيب، لذا لا تحرم نفسك الاحتفال بكل نجاح مهما كان حجمه، احتفل وأشرق واستمتع واسمح لنفسك بالفرح ومشاعر الراحة.

القاعدة السادسة والأربعون:

تعلم فن تصحيح الأخطاء

نحن نخطئ لنتعلم لا لنتمادى بالخطأ، لننضج لا لنبكي وننكسر، فلنتعلم فن تصحيح الأخطاء لنحافظ على أنفسنا وعلاقاتنا، وصحتنا النفسية، وأحبتنا، لنحافظ على الراحة في تعاملاتنا، ونرتقي بأخلاقنا.

إليك بعض من فن تصحيح الأخطاء:

- اللوم للمخطئ لا يأتي بخير غالبًا.
- استخدم العبارات اللطيفة في إصلاح الخطأ.
- اترك الجدال والتعنيف واستخدم طرقًا أخرى.
- ما كان الرفق في شيء إلا زانه.
- ضع نفسك موضع المخطئ ثم ابحث عن الحل.
- حاول استيعاب الموقف والخطأ والمخطئ.
- لا تبك على اللبن المسكوب وابحث عن حلول.

القاعدة السابعة والأربعون:

الانسحاب من العلاقات السامة

لا يقدر بثمن

بعض العلاقات تحتاج للوءد، لأنها تأخذ من راحتنا، تأخذ من صحتنا النفسية والجسدية، نحتاج فيها للتبرير المستمر، ننطفئ فيها فلا نجد من يؤنس وحشتنا، ويضيء ما انطفأ منا، هذه العلاقات هي فقط عبء علينا، لا يأتي منها خير أبدًا، لا تثمر إلا الألم، وتلك العلاقات للأسف لها تأثير سلبي على راحتنا ومن ذاك التأثير الآتي:

- تجعلك تشعر بعدم الأمان أو السوء تجاه نفسك.
- يتركك تشعر بالتعب وعدم السعادة.
- الضغط عليك لتغيير شيء ما عن نفسك.
- قد تؤدي لضرر جسدي وعاطفي.
- قد تتسبب بإصابتك بأمراض القلب.
- ضعف جهاز المناعة.
- الصداع المستمر.

❖ أمراض ضغط الدم.

فهل يا عزيزي تستحق هذه العلاقات البقاء عليها رغم ما يأتي منها من ضرر؟

لك الإجابة والاختيار.

القاعدة الثامنة والأربعون:

استغفر وكبر وحوقل

كلما ضاقت بك الحياة

استغفر الله: فالاستغفار كما قال تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم (فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا (١١) وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَارًا)(١٢) (سورة نوح).

الله أكبر: تخيلها ثم تخيل حجم الألم هل الألم أكبر منها، إذًا استعن بالله عليها.

حوقل (لا حول ولا قوة إلا بالله) وصفها ابن القيم بأنها "تُحمل بها الأثقال، وتُقتحم بها الأهوال، ويُدخل بها على من تخافه".

وروى أحمد في مسنده، عن أبي هريرة، رضي الله عنه، أن النبي، ﷺ، قال: "أكثروا من قول: لا حول ولا قوة إلا بالله، فإنها كنز من كنوز الجنة".

فلتعلم أن الحياة مهما ضاقت بك، لها رب يغير الحال من حال لأحسن حال بالصبر والدعاء.

القاعدة التاسعة والأربعون:

تنفس بعمق ودع اليأس ثم انهض

خذ نفسًا عميقًا وتفكر، خذ العبر والدروس من التجارب، واسأل نفسك:

- ❖ هل أنت هنا لتيأس؟
- ❖ هل سيتركك الله؟
- ❖ ما الحكمة مما مررت به؟
- ❖ هل تعلم معنى الاستسلام؟
- ❖ هل هذا ما تريده لنفسك حقًا؟
- ❖ ودعني أسألك سؤالًا آخر ماذا تريد قبل أن تموت؟
- ❖ كيف ستبرر لله استسلامك وعجزك وأنت بكامل قوتك؟

يا صديقي نحن نخفق لنتعلم لا لنتوقف، نبكي لنفرح، نسقط لننهض بقوة.

لذا لا تنكسر، لا تجلس مع اليأس، ولا تبكِ على العثرات والماضي، تنفس بعمق وابتسم ثم امضِ حيث النجاح.

القاعدة الخمسون:

اسمح لمشاعرك بالعبور

لا تكبت بداخلك لتجعل الآخرين يعلمون مدى قوتك، ولا تخفِ نفسك خلف قناع ذاك الذي لا يهاب المواقف، ولا تكسره المصائب، فالتعبير عن كل شعور يعترينا هو قمة القوة، لذا اسمح لكل شعور بالعبور، اسمح له ليمضي بعيدًا، ولن يمضي بدون الاعتراف به، فلنبكِ حين نحتاج للبكاء، ولنجعل صوت الضحكات يعلو ويملأ الكون لنعبر عن سعادتنا حين نشعر بالسعادة، فإخفاء المشاعر عبء يضاف إلينا، ولراحتنا يجب أن نعبر، عبر واستمتع بالحياة، فالحياة يا صديقي قصيرة لا تستحق كل هذا العناء.

وختامًا، الراحة لا تأتي إلا لذي قلبٍ سليم، وعقل حكيم، ترك اللهث خلف الملذات، ولم يركض وراء شهواته دون تفكير، ولم ينظر لما عند الناس، وقنع بما لديه، أحب الجميع، وسامح وتسامح، فلم يبقَ بقلبه كره وغضب، وغيرة وحسد، الراحة للقلوب الرحيمة، والنفوس الصافية، الراحة يا عزيزي للمحبين، الراحة لمن تأمل الكون، وبحث عن الحكمة خلف الأشياء، الراحة سبيل المتعبين، وغاية القاصدين، وملاذ الخائفين.

أخبرني:

- هل ترك الكتاب بقلبك أثرًا؟
- هل تود مشاركة الكتاب مع أحد؟
- هل تود تغيير شيء بحياتك بعد قراءة الكتاب؟
- ما هو الشيء الذي تود تغييره؟ وكيف؟

....

....

....

....

المراجع:

- ❖ بعض آيات القرآن الكريم.
- ❖ تفسير مختصر الطبري.
- ❖ تفسير ابن كثير
- ❖ مقال دعاء سمارة.
- ❖ كتاب "وأخيرًا أكتشفت السعادة".
- ❖ مرقاة المفاتيح.
- ❖ ديوان موسوعة الشعر لأحمد شوقي.
- ❖ قصيدة (كم يرفع العلم أشخاصًا) للإمام الشافعي.
- ❖ بعض الأحاديث النبوية.
- ❖ أقوال بعض الشعراء والعلماء.

عن الكاتبة

د. منى الرفاعي (منى عويس قرنى)

حاصلة على ماجستير إدارة الأعمال

ماجستير الصحة النفسية

دكتوراة الصحة النفسية

لايف كوتش معتمد من جامعة القاهرة

مدرب دولي معتمد من المركز المصري الكندي

مدرب معتمد من البورد البريطاني

مدرب برمجة لغوية عصبية

معالج بالتدليك الرفكسولوجي

معالج بالحجامة

مسعف نفسي

اخصائي صحة نفسية اكلنيكي

دبلوم لغة الجسد النفسية

دبلوم توجيه وإرشاد

دبلوم الإدمان

دبلوم إرشاد أسري

دبلوم صحة نفسية

وعدد من الدورات التدريبية

صدر للكاتبة :

كن فارقاً (٣٦٥ رسالة)

فهرس المحتويات

إهداء.. .... ٥
المقدمة ٧
فالله خير حافظًا ١١
ولئن شكرتم لأزيدنكم ١٥
اليسر بعد العسر يتبعه ١٧
انتبه لصحتك النفسية ٢٢
انتبه لأفكارك ٢٥
أنت ما تعتقده عن نفسك ٢٧
قدِّر ذاتك ٣٠
تسامح ٣٢
اهتم بالجانب الاجتماعي ٣٥
قوِّ علاقاتك ٤٥
ثقف نفسك وتعلم ٤٧
اهتم بعملك ٥٠
حافظ على صحتك ٥٢
روّح عن نفسك وتمتع ببعض الترفيه ٥٦
لا تتدخل فيما لا يعنيك ٥٨
حرر قلبك من الكراهية ٦٠
عش ببساطة ٦٢

كن كريمًا في العطاء ٦٣
قلل توقعاتك من الآخرين ٦٦
قدم الحب ٦٧
تعلم فن التجاهل والتغافل ٧١
لا تترك نفسك للأحزان ٧٣
اعتزل ما يؤذيك ٧٥
لا ترهق عقلك وقلبك ٧٦
من يجيد الاتصال يجيد الحياة ٧٧
لا تلم الناس فيما لا تعلم ٧٨
تحرر من الماضي ٧٩
تعلم الصمت ٨٠
توقع خيرًا مهما كثر البلاء ٨١
دوِّن ما لديك من نعم ٨٢
لن يذهب رزقك لغيرك، ٨٣
رتب حياتك ٨٤
لا تنتبه لما يقوله الناس ٨٥
لا تحاول معرفة كل ما في القلوب ٨٦
ليس من طبع الحياة تمام الحظوظ ٨٧
ضع قلبك أمانة عند الله........................ ٨٩
أحسن إلى الناس وقدم الخير ٩٠

اجتنب سوء الظن ٩١
ادفع بالتي هي أحسن ٩٢
اتخذ قرارات واعية ٩٣
استمتع بالطبيعة ٩٥
تقبل كل ما حدث لك ٩٦
عبر عما بداخلك ٩٧
لا تترك نفسك لجلد الذات.............................. ٩٨
احتفل بكل نجاح تحققه ٩٩
تعلم فن تصحيح الأخطاء ١٠٠
الانسحاب من العلاقات السامة ١٠١
لا يقدر بثمن ١٠١
استغفر وكبر وحوقل ١٠٣
تنفس بعمق ودع اليأس ثم انهض ١٠٤
اسمح لمشاعرك بالعبور ١٠٥
المراجع: ١٠٧
عن الكاتبة ١٠٨

الفؤاد
للنشر والتوزيع